

Teixeira, por ser familiarizada com o movimento dentro da água, conseguiu executar muito bem essa atividade.

Ao final do treino conversamos sobre as atividades que teremos no dia de amanhã e sexta-feira.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (chegou após a chamada)
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Ícaro Gabriel (participou do treino do júnior)
- 5-Igor Cossenzo (chegou após a chamada)
- 6-Isabela Schwindt Araújo
- 7-Isabella Teixeira
- 8-João Pedro Aguiar (participou do treino do júnior)
- 9-Juan Carlos (participou do treino do júnior)
- 10-Lucca Natale (participou do treino do júnior)
- 11-Luiza Gabriela
- 12-Pedro Henrique de Jesus (participou do treino do júnior)
- 13-Pedro Henrique Paiva (participou do treino do júnior)
- 14-Vinicius Ramalho

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 16 atletas, 9 do júnior e 7 do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, um trabalho técnico do nado de borboleta.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida os atletas realizaram exercícios de mobilidade focando nas articulações da região lombar e torácica. Em seguida começamos com a parte principal do treino. Foram realizados os mesmos 7 exercícios descritos no treino do juvenil, focando em todas as fases da braçada de borboleta e finalizamos com um exercício de coordenação braço+perna.

Com essa equipe conseguimos realizamos três repetições de cada exercício. Os atletas demonstraram um maior domínio e um nível coordenativo maior do que a equipe juvenil. O atleta Erick Alves teve dificuldade em realizar a flexão de cotovelo com rotação interna do ombro nos primeiros exercícios. Os outros atletas conseguiram realizar bem as atividades precisando de poucos feedbacks.

Também finalizamos o treino com uma conversa a respeito do treino físico que teremos amanhã e a palestra com a nadadora de maratonas aquáticas Betina.

003003



Obs.: A atleta Isabella Carvalho não conseguiu participar do treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença júnior:
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique (treinou com o juvenil)
5-Gustavo Thomaz Nunes
6-Isabella Carvalho (enviou vídeo)
7-Jonatas Henrique
8-Maria Clara Pio
9-Raul Morais Sena
10-Samuel Alves
11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (14 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

5-A atleta Isabella Carvalho solicitou as atividades para realizar em outro horário e enviar o vídeo comprovatório.

6-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003304



(31) 3223-2611

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



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

ID/et	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade articular	5'
	3- Exercícios dinâmicos de aquecimento	5'
	<b>Parte principal - Técnica de borboleta</b>	3x
2	1-Alongamento - mãos apoiadas em uma cadeira, forçar o peito para baixo	30"
	2-Forçar a cadeira simulando o apoio - ativação de grande dorsal	10 rep + 5"
	3-Apoio + primeira fase da braçada com elástico	12 rep
	4-Braçada completa com elástico	12 rep
	5-Coordenação braço e perna - braçada com ondulação em pé	12 rep cd perna
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003005

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 03/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um treino físico no primeiro encontro e uma palestra com a atleta Betina Loscheitter para toda a equipe de natação do Mackenzie (mirim a júnior).
- 2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho aeróbico.
- 3-Foram analisados materiais teóricos e videos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 4- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 5-Foi estruturado o plano de aula.
- 6-Respondi mensagens de atletas e pais com dúvidas com relação as atividades do dia.
- 7-Ontem a atleta Isabella Carvalho enviou o vídeo comprovando a realização dos exercícios de treino, mas como foi após o horário de trabalho, respondi e salvei o vídeo hoje.

**14hs as 19hs - Treinamento**

- 1- Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.
- 2-Enviei mensagem para o coordenador de esportes com os horários e objetivos dos encontros.
- 3-Respondi mensagens de alguns atletas com dúvidas referentes às atividades do dia.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

003006



- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### Treino equipes juvenil e júnior:

No primeiro encontro do período da tarde realizamos um treino em conjunto com as duas categorias e estiveram presentes 23 atletas (13 do juvenil e 10 do júnior. O objetivo do dia foi um trabalho geral de força e aeróbico.

Os atletas iniciaram o treino com um aquecimento articular livre e em seguida expliquei qual seria a logística do treino de hoje. Elaborei 8 exercícios envolvendo os objetivos destinados a esse treino e utilizei um dado online para definir a quantidade de repetições que os atletas iriam realizar. Os exercícios foram:

- 1-Corrída no lugar
- 2-Polichinelo
- 3- Flexão
- 4- Agachamento com salto
- 5-Corrída lateral
- 6-Prancha tocando o pé contrário
- 7-Corda
- 8-Burpee

Ao iniciar eu apresentava na tela o dado online para definir a quantidade de repetições que seriam realizadas e em seguida dávamos início as atividades, sempre comigo contando cada repetição. Conseguimos realizar cinco sequencias completas do circuito, sendo que as quatro primeiras series foram selecionados com um só dado, já a última utilizamos dois dados. A quantidade de cada rodada foram três repetições na primeira, quatro na segunda, cinco da terceira e quarta e finalizamos com doze repetições quando utilizamos dois dados.

Todos os exercícios eram de conhecimento prévio dos atletas, desta maneira não foram necessárias grandes correções, somente com relação a intensidade de execução de cada exercício ou para que fosse realizado de maneira completa como no polichinelo elevar os braços em sua máxima amplitude acima da cabeça.

Ao final do treino conversamos a respeito da atividade de desempate do Duelo da quarentena que teremos no treino de amanhã e da palestra que teremos em seguida ao treino. Também ressaltai a importância de deixar as câmeras abertas ao longo da palestra em sinal de respeito ao palestrante.

003007



JUVENIL	JÚNIOR
---------	--------

(31) 3223-2611

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



1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Gustavo Tomaz
5-Igor Cossenzo	5-Isabella Carvalho
6-Isabela Schwindt	6-Jonatas Henrique
7-Isabella Teixeira	7-Maria Clara Pio
8-João Pedro Aguiar	8-Raul Sena
9-Juan Carlos	9-Samuel Alves
10-Luiza Gabriela	10-Vitor Lopes
11-Pedro H.Jesus	
12-Pedro H. Paiva	
13-Thayna dos Santos	

#### 5- Palestra com a atleta Betina Loscheitter – Bate papo com atletas

Hoje tivemos a oportunidade de escutar a atleta de maratonas aquáticas e piscina Betina Loscheitter, ela é atleta do Corinthians e já participou de grandes competições ao redor do mundo representando diversas vezes a seleção brasileira. Participaram desse encontro 67 participantes totais entre 3 treinadores; 59 atletas; Maria Elisa e Marluce psicólogas do CTE; ex-atleta Leticia Oliveira e pais.

Através de um Power Point Betina apresentou sua vida esportiva, desde quando iniciou a prática de natação até os campeonatos mundiais e a busca pela vaga olímpica em que segue agora. Mostrou para os atletas que a vida de todos atletas é cercada de abdicção, dedicação, empenho, vitórias, derrotas e muita vontade. Apresentou o que é ser uma atleta militar e como fez a transição das piscinas para as águas abertas.

Em seguida devido a sua disponibilidade de tempo, poucos atletas conseguiram realizar perguntas, foram eles Lucca Natale, Maria Eduarda, Isabela Schwindt, Samuel Alves e a psicóloga Marluce. Eles tiveram curiosidades de saber se tem idade mínima para se tornar um atleta militar, como ela faz para dividir a prova de 1500 livre e como está sendo esse processo de retorno aos treinos após a quarentena.

Como de costumes, finalizamos nossa palestra com uma salva de palmas e um agradecimento pela excelente palestra e por Betina ter disponibilizado seu tempo para conversar com nossa equipe.

Compareceram a palestra:

003008



JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Eric Antunes	4-Enzo Henrique
5-Ícaro Gabriel	5-Isabella Carvalho
6-Igor Cossenzo	6-Isadora Thamires
7-Isabela Schwindt	7-Jonatas Henrique
8-Isabella Teixeira	8-Maria Clara Pio
9-João Pedro Aguiar	9-Raul Sena
10-Juan Carlos	10-Samuel Alves
11-Lucca Natale	11-Vitor Lopes
12-Luiza Gabriela	
13-Pedro H.Jesus	
14-Pedro H. Paiva	
15-Vincícius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 100% da equipe nas atividades do dia. Como tivemos dois encontros em que todos os atletas deveriam participar, considere presença na chamada física o atleta que frequentou pelo menos um deles.

#### 6- Reunião comissão técnica natação:

Ao final da palestra realizamos uma reunião (eu, Camila e Henrique) aonde ajustamos os detalhes do treino em conjunto que iremos realizar na próxima semana. Estarão presentes todos os atletas de todas as equipes e iremos realizar um quiz. Ajustamos detalhes como separação de equipes, que material iremos utilizar para elaborar as perguntas.



003009

(31) 3223-2611

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

7-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

9-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### Atividades realizadas no dia de hoje:

#### 1-Treino Físico Juvenil e Júnior:

ID/set	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal - HIT</b>	
	1-Corrída 2-Polichinelo 3-Flexão 4-Agachamento + salto	
2	5-Corrída lateral 6-Prancha tocando no pé 7-Corda 8-Burpee	30'
	*A quantidade de repetições será definida por um dado online	
3	Volta a calma Conversa final	5'

#### 2-Palestra – Bate papo com atletas “Betina Loscheitter”



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O esporte é o espelho da vida (valores, mindset, estratégias, perder e ganhar)
- Nunca foi sorte e nunca foi só talento - TRABALHO!
- Tudo é resultado das nossas escolhas

**OBRIGADA!!**

 @betinaloscheitter

Email: betinaloscheitter@hotmail.com



003010



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 04/09

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Hoje iremos juntar os dois horários, do treino do juvenil e do júnior, e realizaremos um treinão em que teremos um jogo de tabuleiro pelo Power point que envolverá atividade física. Desta maneira o período da manhã foi destinado a:

- Selecionar os exercícios físicos que estariam no jogo.
- Finalizar a estrutura do Power point, junto com a Camila Reis, visto que ao longo da semana ela deu início a estruturação.

2-Foram revisados todos os relatórios da semana com intuito de sanar possíveis erros de português e deixar claras as informações apresentadas, para facilitar a compreensão do que foi realizado.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino e solicitando que todos viessem com roupa apropriada para realizar atividade física.

2-Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando o horário e o objetivo do dia de hoje.

3-Respondi as mensagens dos atletas Pedro Jesus, Isabella Carvalho e Isadora Thamires com dúvidas com relação as atividades de hoje ou comunicando sua ausência ou atraso.

4-No horário marcado foi enviado o link para o treino de hoje.

### 5-Treino online

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino;
- Realização da chamada;

### Treino Juvenil e Júnior – Jogo + Físico

Hoje tivemos um treino em conjunto com as duas categorias em que participaram 25 atletas, sendo 14 do juvenil e 11 do júnior.

003011

Iniciamos o treino com uma conversa inicial e logo após a chamada comecei a explicar como seria nossa atividade de hoje. No mês de agosto realizamos uma competição interna chamada Duelo da Quarentes, dividimos a equipe em duas e realizamos provas durante os treinos valendo ponto. Na última sexta-feira tivemos a última prova e o



placar final ficou empatado com 10 pontos a 10. Desta maneira decidimos que hoje seria a prova desempate e a equipe campeã irá organizar um treino para que a outra equipe possa realizar. Sendo assim, a prova de hoje é um jogo de tabuleiro em formato de revezamento. Cada equipe irá começar com 3 minutos e a partir de um dado online, elas irão passar pelas casas e poderão perder ou ganhar segundos, realizar exercícios físicos, ficar uma jogada sem jogar e ganhará a equipe que terminar o jogo com o tempo de revezamento menor.

Demos início com um atleta de cada equipe tirando um par ou ímpar virtual e assim ficou definido que a equipe da FTB começaria jogando. Ao total foram realizadas 6 rodadas para a FTB e 8 para a 1,50. O número do dado e as ações contidas nas casas foram:

1-FTB (2) 10 flexões / 1,50 (2) 10 flexões

2-FTB (5) Menos 2 segundos / 1,50 (6) 1 minuto de salto

3-FTB (5) Mais 5 segundos / 1,50 (4) Mais 5 segundos

4-FTB (6) 20 burpees / 1,50 (4) Mais 5 segundos

5-FTB (4) 20 flexões / 1,50 (4) Volte duas Casas – 20 burpees

6-FTB (3) Chegou ao final, menos 10 segundos / 1,50 (2) Volte duas casas – 20 burpes

7-1,50 (4) 20 flexões

8-1,50 Chegou ao final

Desta maneira a equipe da FTB terminou o treino sendo a campeã do primeiro duelo da quarentena. Ao final foi dado os parabéns para FTB e para toda a equipe que teve um excelente desempenho e comprometimento ao longo do mês. Comuniquei aos atletas que segunda-feira sendo feriado, não teremos treino.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Enzo Henrique
4-Ícaro Gabriel	4-Erick Alves
5-Igor Cossenzo	5-Gustavo Thomaz Nunes
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamires
7-Isabella Teixeira	7-Jonatas Henrique
8-João Pedro Aguiar	8-Maria Clara Pio
9-Juan Carlos	9-Raul Sena

003012



10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela 12-Pedro H. Jesus 13-Pedro H. Paiva 14-Vinicius Ramalho	10-Samuel Alves 11-Vitor Lopes
---	-----------------------------------

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (14 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

6-Enviei no grupo dos atletas a pontuação final do Duelo da Quarentena.

7-Enviei uma mensagem parabenizando os atletas pelo empenho e participação nas atividades dessa semana.

**8-Ligação psicóloga Maria Elisa:**

A psicóloga do CTE Maria Elisa me ligou para me dar o feedback de como foram as atividades desenvolvidas ao longo do mês de agosto, pontos que ela pode perceber, o que podemos alinhar para setembro e passar pontos específicos de atletas que ela julgou que fosse importante que eu tivesse conhecimento. A ligação teve duração de 1 hora e 12 minutos e ela elogiou muito o trabalho que estamos realizando e disse que os atletas estão indo muito bem com toda essa situação que estamos passando, compreendem a quarentena e tem a sensação de que não estão perdendo tempo e sim estão ganhando com as atividades desenvolvidas online por toda a comissão técnica.

9-Envie para o grupo de atletas e para o grupo da comissão técnica da natação os atletas que não tiveram nenhuma falta nos meus treinos ao longo do mês de agosto, foram ao total 13 atletas (7 do juvenil e 5 do júnior).

10-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

11-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

12-Forma tirados os prints comprovatórios das informações contidas nesse relatório.

13-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos, vídeos e prints.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

033013





**Atividades diárias**

**Prova desempate - Jogo de Tabuleiro**

Como as equipes terminaram empatadas no Duelo da Quarentena, competição realizada no mês de Agosto, hoje teremos uma prova desempate.

A prova será um jogo de tabuleiro contendo 23 casas.

- 1- 10, 15 ou 20 burpees
  - 2- 10, 15 ou 20 flexões
  - 3- 1 minuto de salto e polichinelo
  - 4- 30 abdominais
  - 5- Quarentena (equipe fica uma rodada sem jogar)
  - 6- Faltou a preparação física mais 5'
  - 7- Faltou a fisio mais 5"
  - 8- Não justificou as faltas mais 7"
  - 9- Veio em todos os treinos - menos 7"
  - 10- 1 minuto de corrida com joelho alto
  - 11- Fez uma boa serie de perna - menos 2'
- Além das "avance uma casa" ou "volte tantas casas".

As duas equipe começarão com 3 minutos e vence a equipe que terminar com tempo

**Conversa Final**

**REGRAS**

- O jogo tem início pelo lado da esquerda do tabuleiro.
- O jogo é jogado sobre o mesmo campo.
- Cada jogador começa com 3 minutos de tempo de preparação.
- Para ganhar o jogo, uma equipe precisa fazer 10 burpees.
- O Jogo é jogado em uma rodada sem jogar.
- O Jogo é jogado em uma rodada sem jogar.
- A equipe que chegar primeiro no jogo ganha o jogo.
- A equipe que não chegar primeiro no jogo perde o jogo.
- O jogo é jogado sobre o mesmo campo.
- O jogo é jogado sobre o mesmo campo.



**INÍCIO**

10 FLEXÕES	15 ABDOMINAIS	Faltou na PF Mais 5s	10 BURPEE	1' POLICHINELO	Fez uma boa série de perna Menos 2s
15 BURPEE	Dormiu e se alimentou bem Menos 5s	Fez o preventivo Avance 1 casa	Faltou na FISIO Mais 5s	1' CORRIDA ALTA	1' SALTO
Matou o solto Mais 5s				BÔNUS	Não cumpriu as normas, está de QUARENTENA
Não cuidou da saúde, está de QUARENTENA	20 BURPEE	Veio em todos os treinos Menos 7s	Não justificou as faltas Volte 2 casas	Faltou no TREINO DA JOANNA Mais 5s	20 FLEXÕES
					Não cumpriu as normas, está de QUARENTENA

**CHEGADA**

Equipe que chegar 1ª menos 10s

Equipe que chegar 2ª menos 10s

003014

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/09****10hs as 13hs – Planejamento**

1-Hoje no período das 10hs às 12hs estive no Mackenzie Esporte Clube para assinar e entregar toda documentação referente ao treinamento realizado com as categorias juvenil e júnior (relatórios, chamadas, plano de treinos), além dos certificados dos cursos. Essa documentação foi assinada e entregue para a representante do setor de convênio, Suelen. Também foi assinado o contra cheque referente ao pagamento do salário do mesmo mês.

2-Na primeira semana do mês de agosto foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO SETEMBRO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07/set	08/set	09/set	10/set	11/set
FERIADO	Força Geral + Aeróbico	Mobilidade	Aeróbico	QUIZ (Mirim a Júnior)

3-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo de hoje um trabalho geral. Sendo assim, o período das 12hs às 13hs foi destinado a:

-A equipe campeã do Duelo da Quarentena "FTB" teve como prêmio a oportunidade de elaborar um treino para que a outra equipe realizasse, desta maneira eu auxiliei os atletas na elaboração dos exercícios.

-Eles me enviaram no período da manhã o esboço do que a equipe tinha planejado e juntamente com o atleta Eduardo Zanolla passei o feedback do que precisava ser alterado e o que estava adequado.

-Passei o documento do plano de aula a aula com as alterações.

4-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com teor motivacional, com intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

5-Realizei os prints comprovatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Os atletas Arthur Alvarenga e Isabella Carvalho comunicaram que não poderão participar do treino e solicitaram as atividades para enviar o vídeo comprovatório.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando o horário de cada treino.



3-Enviei uma mensagem para o coordenador Sergio Vera comunicando os horários e os objetivos do dia.

4-O atleta Enzo Henrique solicitou para realizar o treinamento com a categoria juvenil.

5-O atleta Juan Carlos solicitou para treinar com a categoria júnior.

6--A atleta Isabella Carvalho enviou o vídeo comprovando a realização das atividades do dia.

7-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

8- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 13 atletas (11 do juvenil e 2 do júnior -Enzo Henrique E Vitor Lopes), além do Juan Carlos que treinou com a categoria júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho global com trabalho aeróbico e força geral.

Como forma de premiar a equipe campeã do Duelo da quarentena, competição interna que aconteceu no mês passado, foi dado o direito deles organizarem um treino para que a outra equipe realizasse. Desta maneira, foi instruído que a equipe estruturasse um treino global com aquecimento, parte aeróbica e uma parte de força. Um dos representantes da equipe, Eduardo Zanolla, me enviou o treino antecipadamente para que eu aprovasse e fizesse algumas alterações.

003016

Os atletas iniciaram com um aquecimento articular simples e depois demos inicio a atividade programada. O treino foi dividido em três momentos, no primeiro foram realizados quatro exercícios de 30 segundos (polichinelo, corrida, corrida lateral e elevação de quadril e extensão dos braços com um dos braços), essa sequência foi realizada duas vezes. Já no segundo momento os atletas permaneciam em uma corrida com pouca amplitude de flexão e extensão de joelho e ao meu sinal de 1, os atletas



realizavam um salto com posição de streamline, 2 realizavam um agachamento sumô e o número três realizavam um burpee. Essa atividade foi repetida três vezes, com um minuto de descanso entre cada uma. Finalizamos com uma parte de força em que os atletas realizaram um minuto de prancha relógio, um minuto de afundo e 15 repetições de flexão, também foram realizadas três repetições com um minuto de descanso.

Todos os atletas participaram do treino, mas os integrantes da FTB realizaram a quantidade de séries que fosse da sua vontade. Como todos os exercícios era de conhecimento prévio não tivemos grandes correções, apenas eram dados estímulos verbais para motivar os atletas na realização das atividades.

Finalizamos o treino com alguns alongamentos para voltar a calma e em seguida conversamos a respeito das atividades que teremos ao longo da semana, como o treino em conjunto com a equipe do Henrique na sexta-feira.

Obs.: A atleta Thayna dos Santos não conseguiu participar do treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (treinou com o júnior e chegou após a chamada)
- 3-Bruno Bastos (chegou após a chamada)
- 4-Igor Cossenzo
- 5-Isabela Schwindt Araújo
- 6-Isabella Teixeira
- 7-João Pedro Aguiar
- 8-Juan Carlos (participou do treino do júnior)
- 9-Lucca Natale
- 10-Luiza Gabriela
- 11-Pedro Henrique de Jesus
- 12-Pedro Henrique Paiva
- 13-Thayna dos Santos (enviou vídeo)
- 14-Vinicius Ramalho

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 8 atletas, (5 do júnior, 2 do juvenil – Arthur Alvarenga e Juan Carlos – e a ex-atleta Letícia Oliveira), além dos dois atletas que treinaram com o juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, um trabalho geral (aeróbico e força).

003017



Assim como o treino do juvenil, começamos com o aquecimento articular e demos início ao treino organizado pela equipe do "FTB". Esse treino também foi dividido em três partes descritas no treino do juvenil.

Como esse treino estave mais vazio, foi possível organizar melhor a dinâmica e incluir os atletas da equipe vencedora em alguns momentos, como por exemplo na segunda atividade (em que ao longo do um minuto de sprawl, era dito os número 1, 2 ou 3 para que os atletas realizassem salto, agachamento ou burpee). Nesse momento solicitei para que os atletas escolhessem o número para a outra equipe realizar. Com exceção a essa parte, todos os atletas participaram do treino completo.

Assim como no juvenil, não foram necessárias grandes correções, até com relação a intervenções motivadoras foram realizadas menos vezes visto que eles estavam mais motivados do que o primeiro treino.

Também finalizamos o treino com alguns alongamentos para voltar a calma e em seguida conversamos a respeito das atividades que teremos ao longo da semana, como o treino em conjunto com a equipe do Henrique na sexta-feira.

Obs.: A atleta Isabella Carvalho não conseguiu participar do treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença júnior:
1-Eduardo Zanolla
2-Erick Alves
3-Enzo Henrique (treinou com o juvenil)
4-Isabella Carvalho (enviou vídeo)
5-Jonatas Henrique
6-Maria Clara Pio
7-Samuel Alves
8-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

9-O preparador físico comunicou a baixa adesão dos atletas em seu treino no dia de hoje, mandei mensagem no grupo para reforçar a importância da participação e de justificar a ausência, caso necessário.

10-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

003018

11-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

12-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

OS/Set	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3-Execícios dinâmicos:	3x
	Polichinelo	30"
	Corrida no lugar	30"
	Corrida lateral	30"
	Elevação de quadril em decubito dorsal com as mãos e pés apoiados no chão	30"
	<b>Parte principal</b>	
	1-Aeróbica -Sprawl	3x - 1'
	Salto com streamline (1)	
	Agachamento sumô (2)	
2	Burpee (3)	
	<b>2-Parte de força</b>	3x
	Prancha relógio	1'
	Agachamento afundo	1'
	Flexão	10 rep
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003013



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de mobilidade.
- 2-Foram analisados materiais teóricos e videos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.
- 6-A atleta Thayna dos Santos justificou a ausência no treino de hoje.
- 7-Realizei os prints comprobatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-Os atletas Arthur Alvarenga, Eric Antunes, Lucca Natale e Pedro Paiva solicitaram para treinar com a equipe júnior.
- 2-O atleta Enzo Duarte comunicou um possível atraso no treino de hoje.
- 3-Sanei dúvidas de alguns atletas com relação as atividades do dia.
- 4-Respondi a mensagem do atleta Juan Carlo que justificou uma possível falha no treino devido a problemas de conectividade.
- 5-Enviei para o coordenador de esportes os horários e os objetivos do dia de hoje.
- 6-Respondi uma mensagem no grupo da Olimec responsável pelas atividades das crianças de 4 a 8 anos. No final do dia teremos uma reunião para definir os últimos detalhes.
- 7-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando o horário de cada treino e solicitando o material necessário para a aula de hoje.
- 8-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 9- Treinamento online:

003020





- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 6 atletas, sendo 5 do juvenil e o atleta Jonatas Henrique do júnior, além dos 8 que participaram do treino do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho de mobilidade com a utilização de um bastão.

Os atletas realizaram um rápido aquecimento articular e em seguida iniciamos os exercícios de mobilidade que são fundamentais para um bom desempenho no nosso esporte. Foram realizados 10 exercícios utilizando o bastão e finalizamos o treino com uma sequência de simulação de braçada utilizando a goma elástica, abaixo irei descrever cada um deles.

1-Seguraram o bastão com as duas mãos acima da cabeça, os atletas levaram o bastão do lado esquerdo para o direito com a cabeça acompanhando o movimento.

2-Igual ao número 1 mas a cabeça permaneceu imóvel.

3-Posição inicial igual número 1 mas realizaram a extensão e flexão de ombros, todo movimento acima da cabeça.

4-Igual ao exercício 3 mas levaram as mãos ate coxa na parte frontal e voltaram para inicial, sem flexionar os cotovelos.

5-Movimento de rotação de ombros desenhando um 8 com o bastão no ar.

6-Realizaram a posição de avião e elevaram os braços para que o bastão ficasse alinhado com o tronco e a perna elevada.

7-Igual ao exercício 6 mas no primeiro momento o bastão direcionados para o chão e ao equilibrar o corpo o bastão era elevado.

8-Realizaram o rolamento do corpo com o bastão na frente do peito e em seguida acima dos ombros.

9-Realizaram o movimento de braçada de crawl segurando o bastão.

003021

10-Realizaram o movimento de braçada de costas segurando o bastão.

11- Simularam a braçada de crawl, borboleta e braçada em estilo livre (a escolha do atleta), com a utilização da goma elástica.

Como a maioria dos exercícios já tinham sido realizados ao longo da quarentena, não foram necessários grandes intervenções, apenas pequenas correções com relação ao posicionamento das mãos e cotovelos na simulação da braçada com o bastão e para que os atletas conseguissem alinhar a posição de avião com o tronco e pernas.

Finalizamos o treino conversando a respeito das atividades da semana e relembrando os horários do próximo treino.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (participou do treino do júnior)
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Igor Cossenzo
- 5-Isabela Schwindt Araújo
- 6-Isabella Teixeira
- 7-João Pedro Aguiar (participou do treino do júnior)
- 8-Juan Carlos (participou do treino do júnior)
- 9-Lucca Natale (participou do treino do júnior)
- 10-Luiza Gabriela
- 11-Pedro Henrique de Jesus (participou do treino do júnior)
- 12-Pedro Henrique Paiva (participou do treino do júnior)
- 13-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 17 atletas, 9 do júnior e 8 do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, um trabalho de mobilidade utilizando um bastão.

003022

Assim como no juvenil, começamos com um aquecimento articular e em seguida iniciamos as atividades específicas de mobilidade. Os exercícios foram os mesmos descritos nas observações do treino do juvenil, a grande diferença foi o nível de coordenação motora dos atletas do júnior. Além de já ter um conhecimento prévio de todos os exercícios, a bagagem motora que eles apresentam auxilia em uma melhor execução e um maior refinamento técnico. O treino só não conseguiu ter uma dinâmica mais fluida pois participaram muitos atletas do juvenil e alguns com um nível de treinamento mais baixo, mas como todos apresentaram justificativas plausível e com o intuito de atender a maior parte dos atletas foi autorizado que eles participassem desse



treino. Apesar das diferenças, todos conseguiram realizar da maneira esperada as atividades e foi possível observar a evolução da execução dentro do período de quarentena.

Também encerramos esse treino com uma conversa sobre as atividades da semana, horários e objetivos dos treinos e lembrando os atletas do treino em conjunto que teremos com as equipes do treinador Henrique Márcio.

Obs.: A atleta Isabella Carvalho não conseguiu participar do treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença júnior:
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Isabella Carvalho (enviou vídeo)
6-Isadora Thamires
7-Jonatas Henrique (treinou com o juvenil)
8-Maria Clara Pio
9-Raul Morais Sena
10-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

#### 10-Reunião OLIMEC 4 a 8 anos:

No período das 19hs as 21hs estivemos em reunião com as professoras da iniciação esportiva que serão responsáveis por organizar as atividades das crianças de 4 a 8 anos na OLIMEC VIRTUAL. Durante esse período foram realizadas as seguintes ações:

-As organizadoras apresentaram todas as atividades que estavam propondo para os três dias de evento e ao serem apresentadas elas eram discutidas por todos, definidas as regras e possíveis situações adversas que poderiam acontecer com cada.

-Foram criadas estratégias de condução do evento, explicando qual função seira destinada a cada pessoa e como cada coordenador poderia organizar a equipe que estivesse sobe seu comando.

003023



-Ficou definido que seria criado um grupo no whatsapp único, com os responsáveis de cada criança das três equipes, para que fossem passadas as instruções necessárias para cada dia de evento. Nesse grupo serão solicitados os materiais que iremos precisar para as atividades, enviaremos mensagem com intuito de mobilizar e instruir as famílias para as atividades online no final de semana.

Encerramos o encontro com todas as anotações e deixando uma reunião pré-agendada para próximo ao evento, para sejam concluídos os últimos detalhes.



10-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

11-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

12-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003024

(31) 3223-2611

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



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Ordem	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade articular	5' 5'
2	<b>Parte principal - Mobilidade com bastão</b> 1-Segurando o bastão com as duas mãos, acima da cabeça, leva-lo de um lado para o outro com movimento de tronco. 2-Igual ao numero 1 mas permanecer com a cabeça parada, só ombros e tronco movimentam. 3-Posição inicial igual ao numero 1, levar o bastão da frente para trás. 4-Igual ao numero 3 mas levar de trás ate encostas na posição anterior das pernas. 5-Realizar o movimento de rotação de ombros desenhando um 8 com o bastão no ar. 6-Realizar avião com uma das pernas e levar o bastão na linha dos ombros, alinhado com o corpo. 7-Igual ao anterior, mas levar na direção do solo e em seguida na linha dos ombros. 8-Realizar rolamento de tronco com o bastão na frente dos ombros e em seguida apoiado neles. 9-Realizar movimento de braçada de costas 10-Realizar movimento de braçada de crawl. 11-Com a goma elástica realizar a seguinte sequência: 11.1-Braçada de crawl 11.2-Braçada de borboleta 11.3- Braçada livre	3x 20" 3x20" 3x20" 3x20" 3x20" 3x20" 2x10 rep cada perna 2x10 rep. 3x20" 2x20" 2x20" 2x 30 rep. 12 rep 30 ou 12 rep
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5'

003025

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 10/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês para cada dia, ficou estabelecido para hoje um trabalho aeróbico.

2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

4-Foi estruturado o plano de aula.

5-A atleta Isabella enviou o vídeo comprovando a realização das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira realizei o feedback, baixei e salvei o vídeo na pasta específica no dia de hoje.

6-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas comunicando que não teríamos palestra no dia de hoje, apenas treino físico.

7-Também enviei uma mensagem com os horários dos treinos, com intuito de mobilizá-los para as atividades do dia.

8-Respondi a mensagem do atleta Gustavo Nunes justificando sua ausência no treino de ontem. Mensagem enviada após o horário de trabalho.

9-Enviei uma mensagem com os horários e objetivos para o coordenador Sergio Vera.

10-Realizei os prints comprovatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-A atleta Isadora Thamires comunicou que possivelmente chegará atrasada no treino de hoje.

2-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

**3- Treinamento online - juvenil e júnior:**

Nas quintas-feiras temos dois encontros em que as duas equipes participam, no primeiro realizamos um treino físico e no segundo temos uma palestra com algum convidado especial em que todos os atletas da equipe de natação estão presentes.

003026





Como não foi possível agendar uma palestra para o dia de hoje, organizei dois encontros com nossa equipe, respeitando os horários já agendados. No primeiro momento realizamos um treino físico e no segundo realizamos uma atividade lúdica-competitiva.

**Observações treino 1 (Físico) – juvenil e júnior:**

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

Participaram desse encontro 22 atletas, sendo 10 do juvenil e 12 do júnior. Como dito anteriormente, o objetivo de hoje foi um trabalho aeróbico, desta maneira foi realizado um circuito dividido em três partes, cada uma delas contendo 4 exercícios que eram repetidos três vezes na mesma sequência. Cada uma das três partes continham os seguintes exercícios:

**1ª parte:**

- 1-Corrida no lugar (quando o atleta tinha espaço o atleta percorria a distância que tinha).
- 2-Polichinelo
- 3-Abdominal abraçando as pernas
- 4-Abdominal situp.

Os abdominais foram realizados em número de repetições (20 cada um deles) e os outros exercícios por tempo (40 segundos), toda a sequência foi repetida três vezes.

**2ª Parte:**

- 1-Agachamento lançando o peso até a linha dos ombros.
- 2-Agachamento sumô.
- 3-Corrida Lateral.
- 4-Dorsal alternado.

003327

Assim como a primeira parte, o aeróbico e o dorsal foram realizados a partir de tempo, (40 segundos) já os agachamentos foram realizadas 20 e 15 repetições respectivamente.

3ª Parte:

1-Os atletas caminharam com as mãos, da posição em pé ate a de prancha, e realizaram flexão de braço.

2-Trícpes no banco.

3-Agachamento curto com salto.

4-Abdominal bicicleta.

Finalizamos o primeiro treino com as últimas três series da terceira parte. Como todos os exercícios já eram de conhecimento prévio dos atletas, não foram necessários grandes feedbacks apenas pequenas correções com relação a técnica no agachamento lançando o peso ate a linha do ombro e, principalmente, motivando os atletas para que eles mantivessem um ritmo adequado para zona energética que pretendíamos trabalhar.

Com o intuito de manter a maior quantidade de atletas nas atividades do dia, mantivemos os horários marcados para as atividades de quinta-feira, desta maneira encerramos essa atividade e esperamos cerca de 20 minutos para iniciar a segunda parte do treino, uma atividade lúdica que incluía raciocínio e tempo de reação.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Igor Cossenzo 5-Isabela Schwindt Araújo 6-Isabella Teixeira 7-João Pedro Aguiar 8-Luiza Gabriela 9-Pedro Henrique de Jesus 10-Pedro Henrique Paiva	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Enzo Henrique 5-Gustavo Thomaz Nunes 6-Isabella Carvalho 7-Isadora Thamires 8-Jonatas Henrique 9-Maria Clara Pio 10-Raul Morais Sena 11-Samuel Alves 12-Vitor Lopes (chegou após a chamada)

Observações treino 2 (Lúdico - competitivo) – juvenil e júnior:

003028

Iniciamos esse segundo momento com a participação de 23 atletas, sendo 11 do juvenil e todos os atletas do júnior. Como explicado anteriormente, esse momento foi

(31) 3223-2611

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



destinado a realização de uma atividade lúdica, com o intuito de realizar uma interação entre os atletas, um momento de relaxamento e descontração, mas ao mesmo tempo trabalho a velocidade de raciocínio, tempo de reação e agilidade. A atividade pode ser chamada de "o que tem na minha casa?", os atletas permanecem sentados no chão na frente do celular/computador e em um determinado momento eu escolho um objeto que eles têm que trazer para a frente da câmera. O atleta que chegar primeiro com o objeto leva o ponto da rodada.

Algumas regras foram explicadas para que o jogo andasse da melhor maneira possível. Os atletas deveriam esperar o "já" para sair em busca do objeto e ao retornar eles deveriam desbloquear o microfone e gritar "eu", caso o atleta só trouxesse o objeto e não falasse no momento certo, o ponto não era validado.

Foram realizadas onze rodadas em que foram solicitados os seguintes objetos com os devidos vencedores de cada uma delas:

1-Maior número de toucas -Gustavo Nunes e Enzo Henrique

2-10 medalhar esportivas – Isabella Schwindt

3-Camisa de time - Eduardo Zanolla

4-Bola de tênis – Barbara Cruz Melo

5-Tres pares de meias – Jonatas Henrique

6-Um condicionador – Isabella Teixeira

7-Corda - Samuel Alves

8-Raquete – Isadora Thamires

9-Peteca – Igor Cossenno

10-Paraquedas de natação – Isadora Thamires

11-Colher – Isadora Thamires

Ao final tivemos a atleta Isadora Thamires como a grande campeã da competição com três vitórias. Finalizamos o encontro conversando sobre a atividade em conjunto com a categoria do treinador Henrique que iremos ter no dia de amanhã.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Eric Antunes	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves

003029



4-Igor Cossenzo	4-Enzo Henrique
5-Isabela Schwindt Araújo	5-Gustavo Thomaz Nunes
6-Isabella Teixeira	6-Isabella Carvalho
7-João Pedro Aguiar	7-Isadora Thamires
8-Lucca Natale (chegou após a chamada)	8-Jonatas Henrique
9-Luiza Gabriela	9-Maria Clara Pio
10-Pedro Henrique de Jesus	10-Raul Morais Sena
11-Vinicius Ramalho	11-Samuel Alves
	12-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (13 da equipe juvenil e 100% da equipe júnior).

4-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### Atividades realizadas no dia de hoje:

#### 1-Físico:

Atividades	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b> Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal - HIT</b>	3x
	1-Corrída	40"
	2-Polichinelo	40"
	3-Abdominal abraçando as pernas	20 rep
	4-Abdominal situp	20 rep
2	1-Agachamento lançando peso	3x
	2-Agachamento sumô	20 rep
	3-Corrída lateral	15 rep
	4-Dorsal Alternado	40"
		40"
	1-Prancha com flexão	3x
	2-Triceps no banco	15 rep
	3-Agachamento com salto	15 rep
	4-Bicicleta	30"
		50 rep
3	<b>Parte Lúdica - Brincadeira do Gugu</b> Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.	40'
4	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5'

003030

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 11/09

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-No dia de hoje teremos um treino em conjunto com o treinador Henrique Márcio onde será realizado um Quiz tendo como base dois vídeos: “Melhor vídeo de motivação de 2016: Guerreiro” e “A história e superação de Usain Bolt”. Desta maneira o tempo de planejamento foi destinado a:

- Assistir os vídeos com atenção para formular as perguntas.
- Formular 10 perguntas que serão realizadas com as equipes juvenil e júnior, visto que o Henrique estruturará as perguntas que serão realizadas nas categorias mirim, petiz e infantil.
- Estruturar um Word com todas as seis perguntas e suas alternativas.

2-O atleta Pedro Jesus comunicou um atraso no treino devido a provas da escola.

3- Enviei uma mensagem para o coordenador Sergio Vera com o horário da atividade de hoje e o objetivo.

4-O atleta Vitor Lopes justificou sua ausência no treino de hoje.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Relembrei no grupo de atletas o horário do encontro que teremos em conjunto com a categoria do Henrique, com o intuito de mobilizá-los para o Quiz.

2-O atleta Arthur Alvarenga comunicou que chagaria atrasado devido a provas da escola.

3-O atleta Eric Antunes justificou sua ausência no treino de hoje.

4-No horário do encontro, Camila Reis enviou o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

### 5-Treino online – Quiz de mirim a júnior:

Como dito anteriormente, realizamos um treino em conjunto com as equipes do treinador Henrique Márcio, envolvendo mirim a júnior. Nesse encontro realizamos um Quiz tendo como base dois vídeos, enviados antecipadamente para os atletas. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 21 atletas, 10 do juvenil e 11 do júnior.

Começamos o encontro com uma conversa inicial e em seguida mandamos no chat o link dos dois vídeos e solicitamos para que os atletas clicassem no link e dessem pause para que todos iniciassem o primeiro vídeo no mesmo momento. Após todos terem conseguido realizar esse passo, começamos a assistir o vídeo todos no mesmo

003031





momento. Em seguida realizamos o mesmo processo com o segundo vídeo e iniciamos a explicação verbal de como iria acontecer o Quiz.

Dividimos todas as atletas em duas equipes, ("Speed velo" e "Turma do Fundão"), fazendo referência as características competitivas de cada atleta, velocistas e fundistas. Camila Reis apresentou a divisão com a lista dos nomes das equipes. Em seguida solicitamos para que cada equipe selecionasse um capitão de cada categoria. Explicamos que iríamos realizar uma pergunta para cada categoria e seria dado 20 segundos para os mais novos e 10 segundos para os maiores, para que conseguissem discutir e selecionar a resposta correta e só o capitão de cada uma poderia responder, mostrando a resposta na tela através de um pedaço de papel.

Foram realizadas três perguntas para cada categoria sendo elas exclusivamente relacionadas aos vídeos. Ao final as duas equipes terminaram empatadas. Finalizamos com os atletas conversando sobre o Quiz, sobre as atividades da próxima semana e sobre as expectativas dos atletas com relação as atividades do mês.

Após encerrar com todos os atletas, realizamos uma rápida conversa entre os treinadores realizando o feedback da atividade. Abordamos o saldo positivo em que foi possível observar a motivação dos atletas e como foi importante a influência positiva dos mais velhos para os menores. Analisando o que pode ser melhor, percebemos como a grande maioria não participou da atividade, desta maneira, com intuito de fazer com que todos sejam incluídos, decidimos que das próximas vezes iremos mudar a dinâmica do Quiz. Iremos realizar uma pergunta para cada categoria em que todos deverão responder e ao final somaremos os pontos e vencerá a equipe que conseguiu ter o maior número de acertos.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Igor Cossenzo 5-Isabela Schwindt Araújo 6-Isabella Teixeira 7-João Pedro Aguiar 8-Lucca Natale 9-Luiza Gabriela 10-Vinicius Ramalho	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Enzo Henrique 5-Gustavo Nunes 6-Isabella Carvalho 7-Isadora Thamires 8-Jonatas Henrique 9-Maria Clara Pio 10-Raul Morais Sena 11-Samuel Alves

003032



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (10 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

6-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

003033





8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### Perguntas do Quiz:

Video 1:

1-No vídeo o locutor diz que sempre seremos responsáveis por nosso carma, o que isso quer dizer?

- A) Somos responsáveis por nossas ações.
- B) Somos responsáveis pelas consequências de nossas ações.
- C) Somos responsáveis pelas nossas escolhas.
- D) Todas as anteriores. \*

2- O que significa "se sentir vulnerável" para superar a barreira do sucesso?

- A) Que devemos ser fracos
- B) Que devemos sempre realizar escolhas assertivas.
- C) Que devemos estar abertos para errar e tentar melhorar. \*
- D) Nenhuma das anteriores.

3- Qual frase aparece na tela ao final do vídeo?

- A) "Nunca deixe de tentar."
- B) "Melhor versão de si mesmo". \*
- C) "Seja maior do que sua melhor desculpa."
- D) "Seja sua melhor versão"

Video 2:

1-De acordo com o vídeo, quais foram as conquistas de Usain Bolt após anos de críticas, falta de incentivo e dedicação?

- A) Diversas medalhas de ouro olímpicas \*
- B) Dinheiro e fama
- C) Bens materiais
- D) Todas as anteriores

2-Quais foram as ações realizadas por Usain Bolt para conseguir se tornar o maior velocista do mundo?

- A) Esperou ter a melhor estrutura.
- B) Treinou nos Estados Unidos
- C) Trabalhou suas fraquezas e fortaleceu seus pontos fortes. \*
- D) Nenhuma das anteriores

3- Segundo o vídeo, o que torna um atleta bem sucedido?

- A) Sacrificio
- B) Luta
- C) Treino duro
- D) Todas as anteriores \*

003034

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/09****10hs as 12hs – Planejamento**

1-Na primeira semana do mês de agosto foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO SETEMBRO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14/set	15/set	16/set	17/set	18/set
Borboleta + Aeróbico	Costas + Equilíbrio	Peito + Coordenação	QUIZ (Mirim a Júnior)	OLIMEC

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo de hoje o trabalho da técnica do nado de borboleta associado a um trabalho aeróbico.

3-Foram analisados materiais para a elaboração das atividades.

4-Foram elaboradas as atividades.

5-Foi estruturado o plano de aula.

6-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com teor motivacional, com intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

7-Enviei uma mensagem comunicando aos atletas as mudanças que teremos nos nossos horários nessa semana em função da organização da Olimec, que começará na sexta-feira. Só teremos um horário de treino e utilizaremos do resto da carga horária para organizar o evento.

8-Solicitei no grupo da comissão técnica da natação, os horários dessa semana das atividades da preparação física e da fisioterapia para que possa divulgar todas as mudanças uma única vez para os atletas.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi as mensagens dos seguintes atletas:

-O atleta Erick Alves justificou sua ausência no treino de hoje.

-Vinicius justificou sua possível saída no meio do treino.

-Isabella Carvalho não poderá comparecer ao treino, mas solicitou as atividades para que possa enviar o vídeo comprovatório.

003035





-A atleta Isabella Teixeira solicitou o contato do fisioterapeuta Wesley, pois vem sentindo algumas dores na lombar.

2-Enviei para o coordenador de esportes os objetivos dos treinos de hoje.

3-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse encontro 25 atletas, sendo 16 do juvenil e 9 do júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho da técnica do nado de borboleta associado ao aeróbico. Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida começamos com a atividade técnica específica. Essa parte foi dividida em quatro exercícios que foram realizados três vezes, foram eles:

1-Com a utilização da goma elástica, os atletas realizaram o apoio da braçada de borboleta, que consiste na fase inicial direcionando a ponta dos dedos para baixo e elevando os cotovelos, realizando uma pequena rotação interna dos ombros.

2-Em decúbito ventral, os atletas realizaram o movimento de dorsal, elevando os membros superiores e inferiores ao mesmo momento.

3-Os atletas realizaram a braçada completa de borboleta variando as intensidades, realizaram 4 braçadas em intensidade de A1, 4 em A2 e as últimas em A3.

4-Os atletas permaneceram na posição de prancha e realizaram o movimento de braços alternados do nado de borboleta.

003036

Nessa primeira parte do treino algumas correções foram necessárias, principalmente com relação a posição das mãos e cotovelos nas fases iniciais da braçada, pois alguns atletas estavam flexionando o cotovelo, o deixava a frente do restante do braço, o que não está correto visto que uma posição ótima para um ganho propulsivo maior é sempre com a mão direcionando o nado e sempre abaixo da linha do cotovelo. Desta maneira

alguns atletas precisaram de um número maior de feedbacks e demonstrações, foram eles Bruno Bastos, Eric Antunes e Thayna dos Santos.

Em seguida passamos para o segundo momento do treino, uma sequência aeróbica em que os atletas realizaram as atividades de maneira dinâmica e sem intervalo elas. Cada estímulo teve duração de 30 segundo, foram eles:

1-Agachamento curto com salto, dando ênfase no movimento de tornozelo, não sendo necessário um salto com muita altura.

2-Os atletas permaneceram com os dois pés apoiados no chão por todo o tempo, com as pernas afastadas além da linha dos ombros. Em seguida eles realizaram um agachamento lateral, sem que ocorresse o movimento dos pés no chão, somente mudando o peso do corpo de perna e realizando a flexão do quadril e joelho. No momento em que era realizado o agachamento, eles tocaram com a mão contrária no chão.

3-Corrida no lugar com elevação dos joelhos até a linha do quadril.

4-Polichinelo frontal.

5-Sprint – Esse foi o único exercício que teve duração de 20 minutos e consistiu em realizar o movimento estacionária o mais rápido que os atletas conseguissem.

Nesse momento do treino, não tivemos muitas intervenções, somente auxiliando os atletas para que eles mantivessem a velocidade esperada de cada exercício. Em seguida realizamos uma atividade de retorno a calma com alguns alongamentos.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das mudanças que teremos ao longo dessa semana, as expectativas com relação a Olimec e como é importante a participação de todos no primeiro evento virtual do clube.

Obs.: A atleta Isabella carvalho não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Eric Antunes 5-Ícaro Gabriel 6-Igor Cossenno 7-Isabela Schwindt Araújo 8-Isabella Teixeira 9-João Pedro Aguiar 10-Juan Carlos 11-Luiza Gabriela	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Enzo Henrique 4-Gustavo Thomaz Nunes 5-Isabella Carvalho (enviou vídeo) 6-Isadora Thamires 7-Jonatas H. França (entrou após a chamada) 8-Maria Clara Pio 9-Raul Sena 10-Samuel Alves

003037



12-Lucca Natale 13-Pedro H. de Jesus 14-Pedro H. Paiva 15-Thayna dos Santos 16-Vinicius Ramalho	
---	--

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

5-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas alertando a necessidade de comunicar caso eles tenham que sair no meio do treino.

6-Enviei no grupo dos atletas a lista com os nomes daqueles que não tiveram nenhuma falta no mês de agosto e solicitei que esses encaminhem o nome completo, conta do Instagram e foto com uniforme para o Lucas para que seja divulgado no Instagram do clube.

7-O coordenador Sergio Vera me comunicou que, devido ao baixo número de inscritos na olimpec nas idades de 4 a 8 anos, eu serei a única coordenadora das três equipes e não só da equipe preta, como havia sido me passado.

8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Ordem	Atividades realizadas	Duração
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Técnica de Borboleta	3x
	Apoio de borboleta	10 rep
	Dorsal	15 rep
	Braçada em A1 -A2 - A3	10 rep
	Prancha com educativo de borboleta	10 rep
2	2-Aeróbico	3x
	Agachamento com salto	30"
	Agachamento lateral - tocando no pé contrário	30"
	Corrida com elevação de joelho	30"
	Policinefio frontal	30"
	Sprint	20"
3	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'


 003038

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro a tabela com a definição dos objetivos para cada dia, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de costas além de um trabalho aeróbico de HIT.

2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

4-Foi estruturado o plano de aula.

5-A atleta Isabella Carvalho enviou o vídeo comprovando as atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira salvei o vídeo e enviei o feedback a atleta no período da manhã de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando o horário do treino e os materiais necessários para o treino de hoje.

2-A atleta Bárbara Cruz me enviou uma mensagem comunicando que tinha entrado em contato com o fisioterapeuta por apresentar dores constantes na lombar.

3-Os atletas João Pedro (através de sua mãe) e Isadora Thamires, enviaram mensagens comunicando um possível atraso no treino de hoje.

4-Os atletas Vinicius Ramalho e Luiza Gabriel comunicaram que não poderão comparecer ao treino de hoje, e solicitaram as atividades para que pudessem enviar o vídeo comprovatório.

5-Enviei o horário do treino e os objetivos do dia para o coordenador Sergio Vera.

6-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;

- Realização da chamada;

003039



- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse encontro 23 atletas (12 do juvenil e 11 do júnior). O objetivo do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de costas. Após a chamada, os atletas realizaram um aquecimento articular livre, com o intuito de preparar o corpo para as atividades que realizamos a seguir.

Como dito anteriormente, hoje o objetivo principal foi um trabalho técnico de costas. Para essa parte utilizamos um bastão, duas bolinhas e uma almofada. Realizamos seis exercícios que focavam nas fases de apoio e finalização da braçada, além de equilíbrio e a coordenação geral da braçada, foram eles:

1-Com os braços estendidos acima da cabeça, na linha dos ombros, segurando o bastão os atletas tiveram que realizar o apoio da braçada, fase em que o cotovelo e ombro realizam leve rotação interna. Primeiramente eles realizaram esse movimento parados e em seguida conectaram a rotação de ombros ao que estava sendo realizado.

2-Realizamos um abdominal isométrico, em decúbito dorsal, em que as pernas e braços realizaram os movimentos de pernada e braçada de costas com extensão e flexão de quadril e ombros.

3-Nesse exercício focamos no meio e final da braçada. Foi solicitado que os atletas segurassem uma bolinha em cada mão e mantivessem ombros e cotovelos em 90º de flexão (mão na linha do cotovelo e cotovelo na linha dos ombros). Eles deveriam lançar as bolinhas no chão realizando o movimento da finalização da braçada de costas. Assim como no exercício 1, primeiro o movimento era realizado com o tronco parado e em seguida conectando com a rotação de ombros.

4-Com pés e mãos apoiados no chão em decúbito ventral os atletas realizaram uma elevação de quadril e tronco, ao chegar na posição mais alta, eles realizaram a braçada de costas e voltavam a posição inicial.

5-Nesse momento, os atletas pisaram em uma almofada e retiraram um dos pés do chão. Com um só apoio, eles tiveram que realizar as braçadas de costas com controle do centro de gravidade.

6-Para finalizar, os atletas voltaram a segurar o bastão e tiveram que realizar a posição de avião com o bastão na linha dos ombros acima da cabeça. Ao estarem com o corpo

003040



equilibrado eles tiveram que trazer o bastão na linha do peito e realizar braçadas de crawl e costas.

Realizamos essa sequência duas vezes, na primeira fomos realizando os exercícios em conjunto, parando ao finalizar cada um, corrigindo quando necessário, demonstrando quando os atletas ainda tinham dificuldade em compreender. Já na segunda vez os atletas foram instruídos a realizar cada um no seu tempo, prestando atenção na velocidade de execução e principalmente, na técnica. Os abdominais realizávamos todos juntos, em 30 segundos, os outros exercícios eles tiveram que realizar 10 braçadas de cada.

Ao longo do treino foram necessárias algumas intervenções, como por exemplo no exercício 1 o atleta Ícaro Gabriel estava realizando uma flexão de cotovelo maior do que a necessária, no exercício 2 o atleta Pedro Paiva não estava realizando a flexão e extensão de ombros, no exercícios 3 a atleta Barbara Cruz estava com o cotovelo abaixo da linha dos ombros o que é um erro significativo na braçada de costas. Já no exercício 4 vários atletas tiveram dificuldade de compreender a atividade e foi necessário mais uma demonstração. Os exercícios 5 e 6 foram os de mais fácil compreensão, visto a familiaridade dos atletas com as atividades.

Em um segundo momento do treino realizamos uma atividade aeróbica, visto que em seguida eles teriam um trabalho de força com o preparador físico Lucas. Desta maneira eles realizaram seis exercícios que envolveram corrida em diversas variações, foram eles:

1-Corrída – frente e trás

2-Corrída – lateral

3-Corrída – para frente levando calcanhar no quadril, para trás elevando os joelhos

4-Corrída – lateral (ao chegar ao final do primeiro lado realizaram 6 elevações de joelho, e ao final do segundo lado 6 elevações de calcanhar).

5-Polichinelo – um braço, o outro, os dois

6-Polichinelo – perna de polichinelo e braço de polichinelo frontal.

Nesse momento as únicas intervenções foram com relação a intensidade de execução, pois os atletas já conheciam todas as atividades. Realizamos três vezes a sequência completa com 40 segundo de cada exercício.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito dos treinos dessa semana e as mudanças de horários.

003041



Obs.: A atleta Luiza Gabriela não pode participar do treino, mas solicitou as atividades e enviou vídeo comprovatório.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Eric Antunes 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Lucca Natale 10-Luiza Gabriela (enviou vídeo) 11-Pedro Henrique de Jesus 12-Pedro Henrique Paiva 13-Thayna dos Santos	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Enzo Henrique 5-Isabella Carvalho 6-Isadora Thamires 7-Jonatas Henrique (chegou após a chamada) 8-Maria Clara Pio 9-Raul Morais Sena 10-Samuel Alves 11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

#### 8-Organização OLIMEC:

Esse horário foi destinado a organizar questões realizadas as Olimpíadas Virtuais do Mackenzie. Visto que serei a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos.

9-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

10-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

11-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003042



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Setor	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
1	1- Exercícios de aquecimento articular	5'
	2- Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal</b>	3x
	1- Técnica de Costas	30"
	Apoio de costas com bastão	30"
	Abdominal isométrico com braçada de costas	30"
	Finalização da braçada - lançando a bolinha no chão	30"
	Elevação de quadril + braçada de costas	30"
	Braçada completa em um pé só - pisando em uma almofada	30"
2	Avião com bastão + braçada de crawl e costas	30"
	<b>2- Aeróbico</b>	3x
	Corrida - frente e trás	40"
	Corrida - lateral	40"
	Corrida - frente com calcanhar no quadril e trás com elevação de joelhos	40"
	Corrida - lateral (de um lado 6 elevações de joelho, do outro 6 vezes calcanhar no quadril)	40"
	Polichinelo - 1 braço, o outro, os dois	40"
	Polichinelo - com braço frontal	40"
3	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'

003043



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de peito além de um trabalho aeróbico coordenativo.
- 2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-O atleta João Pedro comunicou que não poderá comparecer ao treino e solicitou as atividades para realizar em outro horário.
- 6-A atleta Luiza Gabriela enviou o vídeo comprovatório das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira anexei o vídeo e realizei os feedbacks com a atleta no período da manhã de hoje.
- 7- Enviei uma mensagem lembrando o horário do treino para mobilizar os atletas para as atividades de hoje.
- 8-Também enviei no grupo dos atletas o vídeo para o Quiz de amanhã.

**13hs as 19hs – Treinamento**

**1-Organização OLIMEC:**

Esse horário foi destinado a organizar questões realizadas as Olimpíadas Virtuais do Mackenzie. Visto que serei a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos.

-No período das 13hs as 13:45 realizamos uma reunião geral com todos os envolvidos na organização da OLIMEC, para as últimas informações e últimos ajustes. Foram revisadas as funções de cada profissional e quais seriam suas atribuições. No meu caso, serei a coordenadora geral das três equipes de 4 a 8 anos e terei que criar um grupo no whatsapp com os responsáveis pelas crianças inscritas e dar as informações gerais do evento. Terei que abrir as lives, enviar os links no grupo, gravar os encontros e anexar no drive do email destinado a esse evento.

-Troquei mensagem com o grupo responsável pelas atividades das crianças de 4 a 8 anos e definimos os últimos detalhes como a criação do grupo do whatsapp.

003044





-Enviei para o Gabriel meu currículo para que possa ser divulgado como a coordenadora geral das crianças de 4 a 8 anos.

2-O atleta Pedro Jesus comunicou um possível atraso no treino de hoje.

3-Enviei o horário e o objetivo do treino de hoje.

4-Enviei o link do encontro com a fisioterapia que acontecerá após nosso encontro.

5-O atleta Vitor Lopes enviou uma mensagem justificando suas ausências nos treinos dessa semana.

6-O atleta Juan Carlos enviou uma mensagem justificando suas ausências nos treinos dessa semana.

7-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

8- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### **Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse encontro 20 atletas (12 do juvenil e 8 do júnior). O objetivo principal do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de peito associado a um trabalho aeróbico coordenativo. Após a chamada, os atletas realizaram um aquecimento articular livre, com o intuito de preparar o corpo para as atividades que realizaremos a seguir.

Como dito anteriormente, hoje o objetivo principal foi um trabalho técnico de peito. Para essa parte utilizamos dois pedaços de pano ou meia, dois bancos ou cadeiras e goma elástica. Realizamos cinco exercícios que focavam nas fases de apoio da braçada e coordenação braço e perna, foram eles:

1-Em decúbito ventral os atletas realizaram a primeira fase da braçada (apoio), eles tiveram que levar a ponta dos dedos em direção ao solo enquanto os cotovelos iam para frente e para cima (rotação interna de cotovelos e ombros).

003045

2-Ainda em decúbito ventral, com os braços ao lado da cabeça, eles realizaram uma extensão de tronco e ao retornar em direção ao solo simulavam a pernada de peito, da maneira que era possível (somente utilizando a articulação dos joelhos e tornozelos).

3-Último exercício em decúbito ventral no solo, os atletas apoiaram as mãos em dois panos e realizaram a braçada completa de peito, com extensão de tronco, deslizando os panos no solo.

4-Utilizando dois bancos ou cadeiras, eles apoiaram o tronco e parte das pernas e realizaram a coordenação da braçada com a pernada.

5-Realizaram braçada completa na goma elástica, mas de maneira progressiva, aumentando a velocidade a cada três braçadas, começando em velocidade de A1 e terminando em 100%.

Essa sequência foi executada duas vezes, na primeira fomos realizando os exercícios em conjunto, parando ao finalizar cada um, corrigindo quando necessário, demonstrando quando os atletas ainda tinham dificuldade em compreender. Já na segunda vez os atletas foram instruídos a realizar cada um no seu tempo, prestando atenção na velocidade de execução e principalmente, na técnica.

Na realização da primeira serie foram necessárias algumas intervenções, como por exemplo com o atleta Erick Alves que estava realizando uma grande flexão de cotovelos no primeiro exercício, o atleta Igor Cossenzo que não estava realizando abdução do tornozelo na fase propulsiva da pernada. Com relação ao exercício com os panos o atleta Erick Alves não tinha compreendido que era pra realizar a braçada completa e estava realizando só a primeira parte e na utilização das cadeiras a atleta Barbara Cruz estava com as duas muito afastadas uma da outra, o que a deixa com grande parte do corpo apoiados nela. Todos esses atletas receberam os respectivos feedbacks e demonstrações e conseguiram realizar a atividade da maneira esperada.

Em um segundo momento do treino realizamos uma atividade aeróbica, eles também realizaram cinco exercícios em que utilizamos 4 copos de plásticos para determinar um caminho que eles deveriam realizar as atividades e uma corda, foram eles:

1-Os quatro copos foram enfileirados no solo e os atletas realizaram o movimento de escadinha, levando um pé seguido do outro entre os copos e atrás deles.

2-Realizaram o movimento de abdução e adução de quadril, movimento de polichinelo, afastando as pernas ao passarem pelos copos e as unindo entre eles.

3-Os atletas passaram lateralmente pelos copos com uma das pernas passando pela frente e outro passando por trás.

4-Os atletas realizaram uma corrida com elevação dos joelhos em que eles tinham que passar por cima dos copos com um dos pés em cada espaço.

003046



5-Finalizamos com dois minutos de corda em que eles foram instruídos a mudar o movimento de pernas, saltando com os dois pés juntos, pés alternados, grande flexão de joelhos, pouca flexão, de costas, entre outros.

Nesse momento as únicas intervenções foram com relação a intensidade de execução, pois os atletas já conheciam todas as atividades. Realizamos duas vezes a sequência completa com 30 segundo de cada exercício e 2 minutos de corda.

Em seguida realizamos uma pequena ficha organizada pelo preparador físico como forma de que os atletas mantivessem o treinamento de força ao longo da semana.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito do treino de amanhã, de como irá funcionar a OLIMEC e como serão os horários de sexta e segunda-feira.

Obs.: Os atletas João Pedro Aguiar e Thayna dos Santos do juvenil e Isabella Carvalho do júnior não puderam comparecer ao treino, mas enviaram o vídeo comprovando a realização das atividades.


Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Eric Antunes 5-Ícaro Gabriel 6-Igor Cossenzo 7-Isabela Schwindt Araújo 8-Isabella Teixeira 9-João Pedro Aguiar (enviou vídeo) 10-Lucca Natale (entrou após a chamada) 11-Luiza Gabriela 12-Pedro Henrique de Jesus 13-Thayna dos Santos (enviou vídeo) 14-Vinicius Ramalho (entrou após a chamada)	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolli 3-Erick Alves 4-Enzo Henrique 5-Isabella Carvalho (enviou vídeo) 6-Isadora Thamires 7-Maria Clara Pio 8-Raul Morais Sena 9-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (14 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

9- A atleta Thayna dos Santos enviou uma mensagem solicitando as atividades, pois não conseguiu participar do treino de hoje devido a atividades escolares.

10-Criei o grupo no WhatsApp dos participantes (responsáveis) da olimec 4 a 8 anos.

11-Foram realizados prints comprobatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

003047 

12-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

13-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

16/set	Atividades diárias	repetições
	<b>Aquecimento</b>	
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	<b>1-Técnica de Peito</b>	3x
	Apoio de peito em decubito ventral	10 rep
	Extensão de tronco + pernada de peito em decubito ventral	10 rep
	Braçada de peito em decubito ventral - apoiando as mãos em dois panos	10 rep
	Braçada e pernada de peito - deitados em duas cadeiras	10 rep
2	Braçada de peito com goma elástica - Progressivo em 3 braçadas	12 rep
	<b>2-Aeróbico</b>	3x
	Escadinha - com 4 copos no chão	40"
	Abdução e adução - ao passar pelos copos	40"
	Uma perna passa pela parte anterior dos copos e a outra pela posterior	40"
	Elevação de joelhos passando por cima dos copos	40"
	Corda variando o movimento das pernas	2'
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003048



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 17/09

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-No dia de hoje teremos um treino em conjunto com as equipes do treinador Henrique Márcio onde será realizado um Quiz. Ele será referente ao vídeo “#CPB20ANOS – Entrevista Daniel Dias”, desta maneira o tempo de planejamento foi destinado a:

- Assistir ao vídeo com atenção para formular as perguntas.
- Pesquisar material a respeito do entrevistado para formular perguntas relacionadas ao tema.
- Formular 10 perguntas que serão realizadas com as equipes juvenil e júnior, visto que o Henrique estruturará as perguntas que serão realizadas nas categorias mirim, petiz e infantil.

2-Os atletas João Pedro, Thayna dos Santos e Isabella Carvalho não puderam comparecer ao treino de ontem, mas enviaram o vídeo comprovando a realização das atividades após o horário de trabalho, desta maneira baixei e salvei os vídeos e enviei o feedback para os atletas, no dia de hoje.

3- Enviei uma mensagem para o coordenador Sergio Vera com o horário da atividade de hoje e o objetivo.

### 14hs as 21:30hs – Treinamento

1-Relembrei no grupo de atletas o horário do encontro que teremos em conjunto com a categoria do Henrique, com o intuito de mobilizá-los para o Quiz.

2-Enviei o link do encontro com a fisioterapia que acontecerá após nosso encontro.

3-O atleta Juan Carlos enviou uma mensagem perguntando a respeito dos horários dos encontros de hoje e amanhã.

4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

### 5-Treino online – Quiz de mirim a júnior:

Como dito anteriormente, realizamos um treino em conjunto com as equipes do treinador Henrique Márcio. Participaram desse encontro aproximadamente 50 pessoas, três treinadores (eu, Henrique Márcio e Camila Reis), o coordenador de esportes Sergio Vera e 46 atletas (desde mirim a júnior), sendo 22 das equipes juvenil e júnior (11 do juvenil e 11 do júnior).

003049



Começamos o encontro com uma conversa inicial e dando os parabéns para os aniversariantes do mês de setembro. Em seguida mandamos no chat o link do vídeo e solicitamos que os atletas clicassem no link e dessem pause para que todos iniciassem o vídeo juntos. Após todos terem conseguido realizar esses passos começamos a assistir o vídeo no mesmo momento, vale ressaltar que o vídeo já tinha sido enviado antecipadamente para os atletas. O vídeo selecionado foi uma entrevista com o nadador paralímpico Daniel Dias em comemoração aos 20 anos do Comitê Paralímpico Brasileiro e teve duração de 4 minutos. Após todos terem assistido ao vídeo iniciamos a dinâmica do encontro.

Com o intuito de que todos participassem da atividade definimos que seriam realizadas uma pergunta para cada categoria, e somente esses atletas deveriam deixar suas câmeras ligadas, as outras categorias deveriam fechar a câmera nesse momento. Era lida a pergunta para esses atletas e após algum tempo eles deveriam apresentar na tela, com um pedaço de papel, a resposta selecionada. O tempo para resposta variou de uma categoria para a outra, para o mirim e petiz foi dado 20 segundos para que eles tivessem que apresentar a resposta, já no infantil foi dado 10 segundos e com o juvenil e júnior apenas 5 segundos. Foram realizadas duas perguntas para cada categoria e ao final fiz duas perguntas que puderam ser respondidas por todos os atletas.

Camila Reis ficou responsável de somar os pontos, levando em consideração as duas equipes divididas na semana passada, "Speed Swim" e "Turma do Fundão". Após a contabilidade dos pontos tivemos um empate entre as duas equipes. Além da pontuação por equipes, os acertos realizados por cada atleta do juvenil e júnior valeu para ser somado a pontuação individual do nosso ranking da quarentena.

Finalizamos o encontro conversando a respeito da OLIMEC que terá seu início amanhã e orientando os atletas que procurassem os chefes das equipes para informações com relação ao encontro das equipes.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique
5-Igor Cossenzo	5-Gustavo Nunes
6-Isabela Schwindt Araújo	6-Isabella Carvalho
7-Isabella Teixeira	7-Isadora Thamires
8-João Pedro Aguiar	8-Jonatas Henrique
9-Juan Carlos	9-Maria Clara Pio
10-Luiza Gabriela	10-Raul Morais Sena
11-Vinicius Ramalho	11-Samuel Alves

003050



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (11 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

#### **6-Organização OLIMEC:**

Esse horário foi destinado a organizar questões realizadas as Olimpíadas Virtuais do Mackenzie. Visto que serei a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos. Ao longo do dia realizei as seguintes tarefas:

- Enviei no grupo da equipe os arquivos em PDF com a listagem dos atletas pertencentes a cada equipe, vermelha, preta e branca.
- Recebi a listagem com os integrantes de 4 a 8 anos e o telefone dos seus responsáveis.
- Adicionei no grupo whatsApp criado ontem, os responsáveis das crianças inscritas e enviei as informações necessárias para as atividades de amanhã.
- Das 19:30 as 20:10 realizei uma reunião online com as coordenadoras das atividades das crianças Andreia Raimundo, Andréa Motta e Carolina. Essa reunião foi realizada pelo aplicativo Zoom e teve como intuito testar a ferramenta para que saia tudo como esperado no dia de amanhã e repassar as atividades e as funções de cada uma de nós.

#### **7-Reunião Federação Aquática Mineira (20:10 as 21:30):**

Após a reunião para ajustar os últimos detalhes da OLIMEC, fui direto para uma reunião solicitada pela Federação Aquática Mineira. Esse encontro teve início às 19:30, mas como estava na organização da OLIMEC só consegui ingressar após o horário marcado. Estavam presentes treinadores de todos os clubes federados do estado e alguns clubes vinculados, além dos representantes da Federação e da arbitragem. Essa reunião teve como intuito:

- Escutar a situação geral dos clubes, visto que ao longo do estado existem clubes que não pararam de treinar, outros estão retornando agora e outros nem voltaram a treinar, como é o nosso caso.
- Escutaram dos clubes sugestões de possíveis competições, quais seriam as melhores maneiras de realiza-las, como serão realizadas as competições no interior e se elas deveriam acontecer em uma data única, deveriam esperar todos os clubes retornarem ou já poderia ser realizada uma competição com os clubes que não pararam de treinar.
- Ficou marcada uma reunião para o dia 01 de outubro em que a Federação deverá vir com propostas mais concretas para serem discutidas e até modificadas na reunião.

003051





8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003052





**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-No dia de hoje teremos a abertura e o início das Olimpíadas internas do Mackenzie a OLIMEC. Serei responsável por coordenar as três equipes, vermelha, branca e preta, nas idades de 4 a 8 anos. Desta maneira nesse período:

-Analisei o material enviado pelas coordenadoras de atividades Andreia Raimundo, Andrea Motta e Carol em que constam todas as atividades que serão realizadas com as crianças de 4 a 8 anos na etapa de hoje.

-Repassei o Power Point com as chamadas de cada atividade.

-Enviei mensagem no grupo dos pais dos participantes da Olimec 4 a 8 anos, os mobilizando para as atividades.

2-Tirei dúvidas de alguns atletas com relação a reabertura dos clubes e a possibilidade ou não de retorno aos treinos presenciais.

**15hs as 20h30 – Treinamento**

1-Relembrei no grupo de atletas o horário de início da Olimec e como seria sua logística.

2-Enviei uma tabela com o cronograma de horários das atividades da próxima semana, lembrando que na próxima segunda-feira teremos outra etapa da Olimec e retornaremos aos nossos encontros na terça-feira.

3-Orientei os atletas para que realizassem a ficha da preparação física no dia de hoje e na próxima segunda-feira, para que eles não ficassem muito tempo sem realizar nossos exercícios.

4-Enviei uma mensagem no grupo dos pais da Olimec lembrando o horário e os mobilizando para as atividades.

5-Enviei o vídeo da abertura da Olimec com a fala do presidente Lúcio no grupo da organização da Olimec 4 a 8 anos.

6-Com duas horas de antecedência, enviei o link de acesso a sala da Olimec no grupo dos pais.

**7-OLIMEC VIRTUAL – Abertura:**

003053

Como dito anteriormente, no dia de hoje foi realizada a primeira etapa das Olimpíadas Internas do Mackenzie, OLIMEC, que esse ano foi realizada em um formato virtual. Sócios e atletas foram divididos em três equipes, vermelha – preta – branca, e

participaram de atividades competitivas em salas de Zoom separadas por idade. Eu fiquei responsável por ser a coordenadora das três equipes nas atividades com as crianças de 4 a 8 anos. Anteriormente eu tinha sido destinada a equipe preta, Camila a equipe vermelha e o estagiário do basquete Gustavo a equipe branca, mas devido ao pouco número de crianças inscritas eles foram designados a outras funções e eu permaneci com as três equipes.

As 18hs em ponto cada coordenador das equipes de 9 a 19 anos reuniram em um zoom com sua equipe e realizaram a abertura, deram as boas-vindas aos seus atletas e apresentaram um vídeo do presidente Lúcio realizando a abertura oficial do evento. Em seguida cada atleta foi destinado à sua sala específica de competição. Nesse primeiro momento eu consegui participar da abertura das equipes branca e vermelha.

As salas de competição foram divididas em 9 a 12 anos, 13 a 15 anos, 16 a 19 anos e master. Como a atividade das crianças só teve início às 19hs, uma solicitação dos pais pois as 18hs muitos ainda estão trabalhando e não conseguiriam auxiliar seus filhos, consegui participar das atividades dos mais velhos. Assisti um pouco das atividades das três salas e pude observar rapidamente quais atletas da minha equipe estavam participando ou não.

#### **8-OLIMEC VIRTUAL – 4 a 8 anos:**

As 18:50 abrimos a sala do Zoom para nos preparar e para que os pais e crianças pudessem entrar e as 19:10 iniciamos as atividades, dando 10 minutos para que todas as crianças pudessem estar presentes. As organizadoras e juradas das atividades foram as professoras da iniciação esportiva Andreia Raimundo, Andrea Motta e Carol. Participaram das atividades cinco crianças, duas da equipe branca, duas da equipe preta, e uma da vermelha, esse último infelizmente não participou de toda a atividade, a mãe enviou uma mensagem agradecendo o empenho e a ótima iniciativa do clube mas o menino não era um “bom perdedor” e não quis continuar na Olimec. Enviamos mensagens dizendo que o intuito era a participação e se divertir e não ganhar ou perder e que ele seria muito bem vindo a qualquer momento, caso desejasse retornar.

Foram realizadas 4 atividades:

1-Equilíbrio com um rolo de papel na cabeça – as crianças tiveram que equilibrar um rolo de papel na cabeça e realizar o comando que as organizadoras solicitavam.

2-Perguntas e respostas – Foram realizadas algumas perguntas para cada equipe, com relação ao meio esportivo, e os dois atletas da equipe poderiam responder.

3-O que tem na minha casa – Eram solicitados alguns materiais e as crianças e suas mães tinham que trazer, dentro do tempo de 30 segundos, e apresentar na tela.

003054



4-Sol e Lua – Foi realizado um morto-vivo em que ao dizer a palavra sol eles deveriam ficar em pé e ao dizer lua deveria abaixar.

5-Tarefa Virtual – Essa é uma tarefa para ser realizada em casa no final de semana, as crianças deverão fazer um desenho mostrando o local do clube que elas mais gostam. Ao realizar o desenho os pais devem filmar todo o processo e me enviar até domingo.

Após explicar a atividade do final de semana finalizamos a OLIMEC agradecendo a participação e elogiando a integração e a motivação das crianças e suas mães. Em seguida no grupo dos pais todos elogiaram muito as atividades e como as crianças conseguiram se divertir e ficar concentrada na frente do computador, o que é difícil para as idades menores.



9-Enviei um feedback positivo no grupo dos pais das crianças que estão participando da Olimec, agradecendo e elogiando a participação de todos.

10-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

11-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

12-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003055



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 21/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-No dia de hoje teremos a segunda etapa das Olimpíadas internas do Mackenzie a OLIMEC. Serei responsável por coordenar as três equipes, vermelha, branca e preta, nas idades de 4 a 8 anos. Desta maneira nesse período:

- Analisei o material enviado pelas coordenadoras de atividades Andreia Raimundo, Andrea Motta e Carol em que constam todas as atividades que serão realizadas com as crianças de 4 a 8 anos na etapa de hoje.
- Repassei o Power Point com as chamadas de cada atividade.
- Enviei mensagem no grupo dos pais dos participantes da Olimec 4 a 8 anos, os mobilizando para as atividades.
- No dia de ontem, domingo, enviei uma mensagem no grupo dos pais relembrando o prazo para envio dos desenhos da tarefa virtual.
- Recebi os desenhos do Raul, Pedro e Rafael e enviei para as meninas da iniciação esportivas que serão responsáveis por julgar e definir a colocação de cada desenho.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com teor motivacional com o intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

3-Enviei no grupo da organização da Olimec os vídeo e desenhos da prova do final de semana que os participantes tiveram que realizar.

**15hs as 20:30hs – Treinamento**

1-Enviei uma mensagem para os atletas relembrando o horário da Olimec e a pontuação parcial das equipes.

2-Enviei uma mensagem com a pontuação parcial das equipes da Olimec.

**3-Reunião Natação e coordenação:**

As realizamos uma reunião da natação com o coordenador Sergio Vera que teve como intuito organizar as propostas para serem apresentadas para o clube com relação ao retorno das atividades presenciais, visto que foi autorizado pela prefeitura de Belo Horizonte a reabertura dos clubes sociais e esportivos a partir do dia 26/09. Desta maneira decidimos nos reunir para começar a pensar na melhor e mais segura logística para conseguirmos retornar com segurança.

003956



Como temos uma equipe grande e uma quantidade específica de raia, começamos a definir horários menores para que possamos atender uma maior quantidade de atletas ao longo do dia, respeitando a orientação de dois por raia. Essa reunião teve duração de uma hora e vinte minutos.



4-Enviei o link de acesso a sala no grupo dos pais das crianças participantes da Olimec.

#### 5-OLIMEC VIRTUAL:

Como dito anteriormente, no dia de hoje foi realizada a segunda etapa das Olimpíadas Internas do Mackenzie, a OLIMEC, que esse ano foi realizada em um formato virtual. Sócios e atletas foram divididos em três equipes, vermelha – preta – branca, e participaram de atividades competitivas em salas de Zoom separadas por idade. Eu fiquei responsável por ser a coordenadora das três equipes nas atividades com as crianças de 4 a 8 anos.

Assim como na sexta-feira, as atividades com as crianças só tiveram início as 19hs, desta maneira as 18hs eu consegui entrar e acompanhar as atividades das outras idades, porque no dia de hoje os atletas já iniciaram cada um na sua sala de competição, 9 a 12 anos, 13 a 15 anos e 16 a 19 anos. Desta maneira consegui entrar e participar um pouco de cada sala.

003057



Sala de 9 a 12 anos



Sala de 13 a 15 anos:



003058

Sala de 16 a 19 anos:



Em seguida abrimos a nossa sala para que as crianças e seus responsáveis pudessem entrar. No dia de hoje participaram cinco crianças as mesmas da equipe preta e branca e um da equipe vermelha que não tinha conseguido participar no primeiro dia.

Iniciamos com as boas-vindas a todos e explicando como iriam acontecer as atividades e que a apresentação dos desenhos com a classificação iria acontecer no final da etapa.

Foram realizadas cinco atividades, foram elas:

1-Que som é esse? – Foram colocados sons aleatórios para cada equipe e seus participantes tiveram que dizer que som era aquele que estava tocando.

2-Pega copos – Utilizando 11 copos e um pregador as crianças tiveram que espalhar os copos pela mesa e deixar um como base, ao sinal das organizadoras eles tinham 10 segundos para pegar um copo com pregador e colocar dentro do copo base.

3-Procure o objeto – Era solicitado alguma característica de objeto e as crianças tinham que trazer qualquer objetivo que tivesse essa especificação, como objetivo laranja, círculo, esportivo etc.

4-Atleta da casa – Foi solicitado que as crianças pegassem vestimentas e objetos esportivos e vestissem alguém da casa com todos os objetos, venci a pessoa que estivesse com mais peças, por exemplo camisa de futebol, boné, bermuda, touca, chuteira, segurando uma bola, uma corda, entre outro.

003059

(31) 3223-2611

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



5-Partes do corpo – foi instruído que as crianças deveriam tocar na parte do corpo solicitada, vencendo a última que não tivesse errado nenhuma parte. Como por exemplo nariz, nuca, pescoço, olhos, orelha, entre outros.

Em seguida foram mostrados os desenhos enviados para que todos pudessem ver o outro realizou e foi definido a ordem de cada um deles, quem ficou em primeiro, segundo e terceiro.

Para finalizar foi passada a atividade virtual para ser realizada ao longo da semana, as crianças deverão criar uma frase dizendo o que o Mackenzie representa para elas. Os pais deverão tirar uma foto da frase escrita pelas crianças, se ela já souber escrever, e enviar até sexta-feira meio-dia.

Encerramos com um grande tchau com muita animação ansiosos para voltarmos na sexta-feira.



003060



	OLIMEC VIRTUAL 2020 - 4 A 8 ANOS (21/09)		
	Branca	Preta	Vermelha
1ª atividade - "Que som é esse?"	30	30	10
2ª atividade - "Pega copos"	20	30	10
3ª atividade - "Procure o objeto"	30	30	30
4ª atividade - "Atleta da casa"	10	30	20
5ª atividade - "Partes do corpo"	20	30	10
Tarefa virtual 01 <i>Desenhar o lugar preferido na MEC</i>	10	30	20
Pontuação Final	120	180	100
Colocação Final	<b>2º (20 pontos)</b>	<b>1º (30 pontos)</b>	<b>3º (10 pontos)</b>

6-Enviei uma mensagem de agradecimento a todos que participaram das atividades hoje, no grupo dos pais da Olimec.

7-Enviei a pontuação das atividades de hoje para o Gabriel Leite, responsável por recolher essas informações e para o grupo das organizadoras das atividades de 4 a 8 anos.

8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003061



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de crawl, além de um trabalho aeróbico de HIT.
- 2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.
- 6-Enviei a pontuação da Olimex no grupo dos atletas, geral e do dia de ontem.
- 7-Enviei o horário das atividades para o coordenador Sergio Vera, assim como os objetivos.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para a atividade que começaria em seguida.
- 2-Respondi mensagens de alguns atletas que comunicaram o não comparecimento no treino de hoje.
- 3-Enviei as atividades para o atleta João Pedro que comunicou que não poderá participar do treino e enviará o vídeo comprovatório.
- 4-Enviei uma mensagem no grupo dos pais comunicando as informações que recebemos da coordenação do clube quanto a reabertura do clube e ao retorno dos treinos. O clube irá voltar ao funcionamento dia 26/09, e as atividades esportivas retornarão em um segundo momento sem data definida.
- 5-Solicitei ao pai do atleta Vinicius Ramalho a confirmação da manutenção da bolsa no Instituto Padre Machado.
- 6-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 7- Treinamento online:

003062



- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### **Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 20 atletas, sendo 10 do juvenil e 10 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho técnico do nado de crawl.

Iniciamos o treino conversando sobre as expectativas dos atletas com relação ao retorno das atividades presenciais. Foi comunicado que o clube irá reabrir no próximo dia 26 e que ainda não temos previsão de volta aos treinos presenciais. Ressaltamos a preocupação do clube em manter a segurança e saúde de todos. Em seguida iniciamos as atividades físicas.

Como o objetivo de hoje foi o trabalho técnico do nado de crawl realizamos uns exercícios de fortalecimento da cintura escapular, para começar. Em seguida vieram os exercícios específicos divididos em duas partes, uma de exercícios técnicos de sensibilidade e outra com a utilização da goma elástica. Foram eles:

1-De costas para uma superfície lisa, como uma parede, os atletas deslizaram o braço até estar com as mãos e cotovelos na linha do ombro acima da cabeça, e em seguida realizaram uma braçada no sentido de cima para baixo na frente do corpo.

2-Na posição em pé os atletas realizaram 10 braçadas com um braço, estando outro ao lado da coxa. Nesse momento a braçada foi realizada no sentido de cima para baixo.

3-Foi realizado o mesmo exercício que o anterior, mas desta vez com o tronco inclinado.

4-Com a utilização da goma elástica os atletas realizaram 10 repetições do apoio da braçada.

5-Ainda com a goma elástica eles realizaram 10 finalizações de braçada com cada braço.

6-Finalizamos essa sequência com a braçada completa com a goma elástica.

Após a parte técnica iniciamos uma sequência aeróbica com intuito de preparar os atletas para a preparação física que iniciará em seguida a esse treino. Selecionei seis

003063

atletas para escolherem um exercício para ser realizado por 45 segundo de maneira continua. Os atletas escolhidos com os exercícios selecionados foram:

- 1-Icaro Gabriel – Juvenil – Polichinelo
- 2-Luiza Gabriela – Juvenil – Prancha caminhando com as mãos ate a posição de pé
- 3-Vinicius Ramalho – Juvenil – Capoeira
- 4-Igor Cossenzo – Juvenil – Corrida lateral
- 5-Maria Pio – Júnior – Corrida frente e costas
- 6-Eduardo Zanolli – Junior – Corrida no lugar

Ao longo de todo o treino não foram necessárias grandes correções, os atletas estão habituados a esses exercícios que já vem sendo realizados, ao longo dos treinamentos online. Desta maneira, finalizamos o treino conversando sobre os horários das atividades da semana assim como das atividades da OLIMEC.

Obs.: O atleta João Pedro Aguiar não pode participar do treino, mas solicitou as atividades e encaminhou o vídeo comprovatório.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolli
3-Ícaro Gabriel	3-Erick Alves
4-Igor Cossenzo	4-Isabella Carvalho
5-Isabela Schwindt Araújo	5-Isadora Thamires
6-Isabella Teixeira	6-Jonatas Henrique
7-João Pedro Aguiar (enviou o video)	7-Maria Clara Pio
8-Lucca Natale	8-Raul Moraes Sena
9-Luiza Gabriela	9-Samuel Alves
10-Pedro Henrique Paiva	10-Vitor Lopes
11-Vinicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (11 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

#### 8-Organização OLIMEC:

Esse horário foi destinado a organizar questões relacionadas a Olimpíadas Virtuais do Mackenzie, visto que serei a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos. Enviei mensagem no grupo dos pais

003064

das crianças envolvidas na OLIMEC, motivei aos atletas para se mobilizarem para as atividades que devem ser realizadas durante a semana, entre outras atividades.

9-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

10-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

11-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Ordem	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>2 Parte principal</b>	3x
	1- Técnica de Crawl	30"
	Rotação externa - segurando a goma elástica com as duas mãos	30"
	Extensão de ombro - pisando na goma elástica	30"
	Escapula na parede + braçada de crawl - fase propulsiva	30"
	Educativo em pé	30"
	Educativo com o tronco inclinado	30"
	Educativo deitado na cadeira	30"
	Apoio da braçada	
	Finalização da braçada	3x
	Braçada completa com goma elástica	40"
		40"
	2-Aeróbico	40"
	6 atletas irão escolher um exercício aeróbico para ser realizado por 30 segundos.	40"
		40"
	<b>3 Volta a calma</b>	40"
	Conversa final	
		5'
		5'

003065



(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 23/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de crawl, além de um trabalho aeróbico de HIT.

2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

4-Foi estruturado o plano de aula.

5-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.

6-Iniciei a organização da atividade de amanhã, um Quiz com as equipes mirim a júnior, desta maneira analisei o vídeo de maneira que amanhã no período do planejamento consiga elaborar as perguntas que serão realizadas aos atletas do juvenil e júnior.

7-O atleta João Pedro Aguiar não conseguiu participara do treino de ontem, mas enviou o vídeo comprovando que realizou as atividades após o horário de trabalho, desta maneira baixei e salvei o vídeo no período de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para a atividade que começaria em seguida.

2-Enviei para o coordenador de esportes o horário e o objetivo do treino de hoje.

2-Respondi mensagens de alguns atletas que comunicaram o não comparecimento no treino de hoje (Vinicius Ramalho, Lucca Natale e Isabella Carvalho).

3-Enviei as atividades para a atleta Isabella Carvalho, que enviará o vídeo comprovatório, ela foi a única atleta que solicitou o treino.

4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

003056



- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 19 atletas, sendo 10 do juvenil e 9 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho técnico do nado de crawl.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida realizamos alguns exercícios aeróbicos coordenativos. Foram cerca de 10 minutos de atividade sem interrupção em que os comandos para braço e perna iam sendo alterados, por exemplo iniciamos com polichinelo e em seguida foi instruído que os atletas continuassem com a perna de polichinelo mas realizassem o braço de polichinelo frontal, e assim fomos seguindo até o final do tempo.

Em seguida iniciamos com o circuito específico de crawl. Foram realizadas seis estações em que os atletas realizaram 30 segundos de cada exercício, os exercícios foram:

1-Os atletas usaram o encosto de uma cadeira e apoiaram as duas mãos nela, de maneira alternada, eles colocavam pressão e realizaram o apoio da braçada.

2-Em decúbito ventral, os atletas realizaram a pernada do nado de costas e abdução e adução de ombros levando as mãos até os membros inferiores e retornado até se encontrarem, de maneira alternada.

3-Com a utilização de uma goma elástica presa em um ponto fixo, os atletas realizaram a finalização da braçada de crawl que consiste na extensão dos cotovelos que permanecem ao lado do corpo todo o tempo.

4-Agachamento sem peso finalizando, na posição estendida, na ponta dos pés e com os braços em posição de streamline.

5-Foi realizada a fase propulsiva da braçada de crawl completa, com a utilização da goma elástica.

6-Finalizamos com o exercício de Superman, em que os atletas permanecem apoiados no chão com uma das mãos e o joelho contrário, devem estar com o outro braço e perna

003067

alinhados na altura do tronco. Após estabilizar o movimento os atletas tiveram que realizar a braçada de crawl com a mão que não estava no solo.

Todo o circuito foi realizar três vezes com um minuto de descanso entre eles. Foram necessários alguns feedbacks, principalmente na primeira rodada do circuito. Os atletas Ícaro Gabriel e Erick Alves estavam realizando um salto ao final do agachamento e após as instruções conseguiram realizar da maneira esperada. A atleta Barbara Cruz estava realizando a braçada de crawl de maneira errada, após a correção e demonstração da técnica ela conseguiu entender o movimento e corrigi-lo.

Em seguida realizamos uma rápida ficha proposta pelo preparador físico Lucas para que os atletas não ficassem tanto tempo sem os exercícios de força necessários, visto que não tivemos treino específico segunda e não teremos na sexta em virtude da OLIMEC.

Finalizamos o treino com um alongamento geral e uma conversa a respeito das atividades de amanhã e sexta-feira.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Luiza Gabriela 10-Pedro Henrique Jesus	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Gustavo Nunes 5-Isadora Thamires 6-Jonatas Henrique 7-Maria Clara Pio 8-Raul Moraes Sena 9-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (10 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

#### **6-Organização OLIMEC:**

Esse horário foi destinado a organizar questões realizadas as Olimpíadas Virtuais do Mackenzie. Visto que serie a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos. Enviei mensagem no grupo dos pais das crianças envolvidas na OLIMEC, motivei aos atletas para se mobilizarem para as atividades que devem ser realizadas durante a semana, entre outras atividades.

7-Enviei o vídeo referente ao Quiz de amanhã, no grupo dos atletas.

003068





8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

23/Jan	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento articular	
	1-Exercícios articulares	5'
	2-Exercícios para aquecimento corporal - os atletas irão escolher os exercicios e eles serão trocados a cada 30"	5'
2	Circuito - Crawl	c/1'
	Estação 1 - aplicação de força na cadeira - apoio	30"
	Estação 2 - Abdominal isométrico decubito ventral - pernada de crawl	30"
	Estação 3 - Simulação de braçada na goma elástica - apoio até puxada	30"
	Estação 4 - Agachamento + streamline	30"
	Estação 5 - Simulação de braçada com goma elástica - braçada completa	30"
	Estação 6 - Superman + braçada de crawl no elástico	30"
	*Iremos realizar esse circuito 3 vezes	
3	Volta a calma	5'
	Conversa Final	5'

003069

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 24/09

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, ficou estabelecido para hoje um Quiz que será realizado em conjunto com as categorias do treinador Henrique Marcio, mirim a júnior. O quiz será elabora tendo como parâmetro o vídeo "9 reviravoltas mais legais da história do esporte", desta maneira esse período da manhã foi destinado para:

- Assistir ao video com atenção para formular as perguntas.
- Pesquisar material a respeito das matérias apresentadas para formular perguntas relacionadas ao tema.
- Formular 6 perguntas que serão realizadas com as equipes juvenil e júnior, visto que o Henrique estruturará as perguntas que serão realizadas nas categorias mirim, petiz e infantil.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando nosso Quiz, o vídeo que eles devem assistir e o horário do encontro.

3-Enviei para o coordenador Sergio Vera o horário e o objetivo do nosso encontro.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Respondi a mensagem de alguns atletas com dúvidas com relação a atividade de hoje.

2-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

#### 3- Treino online – Quiz de mirim a júnior:

Realizamos um treino em conjunto com as categorias do Henrique Marcio. Participaram desse encontro aproximadamente 40 pessoas entre os treinadores, o coordenador Sergio vera e atletas das categorias mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior. Das nossas equipes estiveram presentes 19 atletas, sendo 11 do juvenil e 8 do júnior.

Começamos o encontro com uma conversa inicial em que falamos sobre diversos assuntos a fim de esperar que a grande maioria entrassem e para tornar o encontro descontraído e leve. Em seguida mandamos no chat o link do vídeo e solicitamos que os atletas clicassem no link e dessem pause para que todos iniciassem o vídeo juntos. Após todos terem conseguido realizar esses passos começamos a assisti-lo no mesmo momento, vale ressaltar que já havíamos enviado antecipadamente para os atletas. O vídeo selecionado foi "9 reviravoltas mais legais da história do esporte" que mostra nove

003070

histórias em que situações inesperadas aconteceram no esporte como vitórias de atletas que estavam em último lugar, viradas ou empate de jogos nos últimos minutos, várias situações que mostram como o esporte é imprevisível e devemos acreditar e não desistir até que o jogo/prova tenha acabado. O vídeo teve duração de 11 minutos e mostrou esportes como atletismo, corrida de cavalos, futebol, basquete, hóquei no gelo, mountain bike, patinação de velocidade, entre outros. Após todos terem assistido ao vídeo iniciamos a dinâmica do encontro.

Com o intuito de que todos participassem da atividade definimos que seriam realizadas uma pergunta para cada categoria, e somente esses atletas deveriam deixar suas câmeras ligadas, as outras categorias deveriam fechar a câmera nesse momento. Era lida a pergunta para esses atletas e após algum tempo eles deveriam apresentar na tela, com um pedaço de papel, a resposta selecionada. O tempo para resposta variou de uma categoria para a outra, para o mirim e petiz foi dado 20 segundos para que eles tivessem que apresentar a resposta, já no infantil foi dado 10 segundo e com o juvenil e júnior apenas 5 segundos. Foram realizadas duas perguntas para cada categoria.

Camila Reis ficou responsável de somar os pontos, levando em consideração as duas equipes divididas na semana passada, "Speed Swim" e "Turma do Fundão". Após a contabilidade dos pontos tivemos a vitória da equipe "Turma do Fundão". Desta maneira a equipe vencedora pôde escolher qual atividade a outra equipe iria realizar por cinco minutos e eles escolheram o burpee. Além da pontuação por equipes, os acertos realizados por cada atleta do juvenil e júnior valeram para ser somado a pontuação individual do nosso ranking da quarentena.

Após a finalização do exercício, conversamos com os atletas a respeito da OLIMEC que terá a etapa final amanhã e orientamos que todos participassem e fortalecessem suas equipes.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenno 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Luiza Gabriela 10-Pedro Paiva 11-Vinicius Ramalho	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Isadora Thamires 5-Jonatas Henrique 6-Maria Clara Pio 7-Raul Morais Sena 8-Samuel Alves

003971



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (11 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

Em seguida ao Quiz realizaria um outro encontro com os atletas aonde realizaríamos uma ficha preparada pelo preparador físico Lucas com alguns exercícios de força, visto que essa semana não teremos encontro presencial com ele na sexta-feira. No momento em que finalizávamos o Quiz recebi a notícia do falecimento da minha avó. Desta maneira, solicitei para que Camila ministrasse esse encontro em meu lugar.

Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes comunicando o falecimento de minha avó e que não poderei comparecer no Olimec pois o enterro seria na cidade de Petrópolis e perguntei se Camila, que estava de staff, poderia ficar no meu lugar, o que ele autorizou.

Passei para Camila todas as minhas funções e os arquivos que estavam em meu poder, como o da pontuação e o login e a senha do Zoom para que ela pudesse abrir a reunião.

Enviei uma mensagem para as professoras da organização da Olimec 4 a 8 anos comunicando o ocorrido e que Camila estarei no meu lugar amanhã.

#### **4-Organização OLIMEC:**

Ao longo do dia foram realizadas atividades destinadas a organizar questões realizadas as Olimpíadas Virtuais do Mackenzie, visto que serie a coordenadora geral das três equipes (vermelha, preta e branca) das atividades das crianças de 4 a 8 anos.

-Enviei mensagem no grupo dos pais das crianças envolvidas na OLIMEC.

-Recebi alguns videos dos pais com as atividades solicitadas para serem feitas ao longo da semana, uma frase que represente o sentimento deles pelos atletas e um vídeo com eles realizando alguma atividade em que eles são craques.

-Enviei esse vídeo para as professoras da organização e avaliadoras das atividades das crianças de 4 a 8 anos.

5-Enviei o vídeo referente ao Quiz de amanhã, no grupo dos atletas.

6-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003072



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

**1-Quiz mirim a júnior:**

Perguntas Quiz 24-09

- 1- O que significa a expressão "Fazer um Bradburry"?
- a) Ter sucesso sem se esforçar
  - b) Vencer no último segundo
  - c) Perder no último segundo
  - d) Entregar a partida
- 2-Quantos segundos da sua marca pessoal a atleta da França conseguiu diminuir para conseguir a vitória no revezamento no Campeonato europeu de 2014, aproximadamente?
- a) 2"50
  - b) 1"70
  - c) 0"80
  - d) 3"60
- 3-Quantos esportes pertencentes aos Jogos Olímpicos de inverno aparecem no vídeo?
- a) 1
  - b) 2
  - c) 3
  - d) 4
- 4-Quantos pontos atrás o time de Montreal Canadian estava do Ottawa faltando 4 minutos para acabar o terceiro tempo?
- a) 4 pontos
  - b) 2 pontos
  - c) 3 pontos
  - d) 5 pontos
- 5-No jogo de Hoquei entre os times de Montreal e Ottawa o jogo terminou.
- a) Empatado
  - b) Com vitória de Montreal
  - c) Com vitória de Ottawa
- 6-Qual expressão não se encaixa no contexto do vídeo?
- a) "O esporte é sempre previsível"
  - b) "O corpo alcança o que a mente acredita."
  - c) "o jogo só acaba quando termina"
  - d) "Nenhum obstáculo é grande quando a vontade de vencer é maior."
- 7-No início do vídeo o narrador diz que "muitos atletas economizam sua energia para um último esforço", essa afirmação é verdadeira ou falsa?

003073



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 25/09**

Como consta no relatório de ontem, minha avó faleceu e por morar em Petrópolis – RJ viajei para poder ir ao velório e enterro, desta maneira não participei ativamente das atividades online reservadas para o dia de hoje. Mesmo assim realizei as seguintes atividades:

-Recebi as atividades virtuais, que as crianças participantes da olimpec tiveram que realizar ao longo da semana. Os pais que não haviam me enviado ontem o fizeram hoje. Recebi uma foto da frase que as crianças fizeram expressando o que o Mackenzie representa para elas e um vídeo com as crianças realizando alguma atividade que eles tenham domínio como pular corda, rodar o bambolê, montar o cubo mágico, entre outras atividades.

-Após receber todos os vídeos, os encaminhei para as organizadoras das atividades para que elas pudessem analisar e definir a colocação de cada um.

-Enviei para Camila uma mensagem com o link da sala do zoom, assim como a senha e o email para que ela pudesse entrar e abrir a sala para o evento.

003074



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Na primeira semana do mês de agosto foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO SETEMBRO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
28/set	29/set	30/set		
Borboleta	Costas + Equilíbrio	Peito + Coordenação		

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo de hoje o trabalho da técnica do nado de borboleta.

3-Foram analisados materiais para a elaboração das atividades.

4-Foram elaboradas as atividades.

5-Foi estruturado o plano de aula.

6-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com teor motivacional, com intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

7-Enviei uma mensagem para a professora de Yoga Julia Foleto para confirmar com a mesma a palestra que tínhamos pré agendado para a próxima quinta-feira.

8- Enviei para o coordenador de esporte os horários das atividades do dia.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi a mensagem dos seguintes atletas:

-Os atletas Eduardo Zanolla, Barbara Cruz, Gustavo Nunes e Isadora Thamires, todos do júnior, solicitaram para treinar com o juvenil.

-Os atletas Arthur Alvarenga e Pedro de Jesus comunicaram um possível atraso para entrar no treino do juvenil.

-A atleta Isabella Carvalho solicitou as atividades para enviar o video comprovatório.

2-Enviei para o coordenador de esportes os objetivos dos treinos de hoje.

003075



3-Recebi do coordenador de esportes o comunicado que teremos uma reunião com o presidente do clube no dia 05 de outubro e no dia 13 devemos entregar os documentos para o setor de convênio (chamadas e relatórios).

4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 18 atletas (14 do juvenil e 4 do júnior). O objetivo de hoje foi um trabalho da técnica do nado de borboleta. Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida começamos com a atividade técnica específica. Essa parte foi dividida em nove exercícios que foram realizados duas vezes, foram eles:


1-Os atletas ficaram de costas para uma parede, com a parte dorsal do corpo toda em contato com a superfície da parede e com os braços ao longo do corpo. Sem tirar o braço da parede eles tiveram que realizar abdução e adução de ombros, elevar as mãos até uma encontrar a outra acima da cabeça, sem flexionar cotovelos.

2-O exercício era o mesmo do número um, mas ao chegar com as mãos na linha do ombro, acima da cabeça, eles realizaram o movimento de braçada de borboleta na frente do corpo.

3-Os atletas realizaram a braçada de borboleta somado a um agachamento, finalizando a braçada com a parte mais baixa do agachamento e tocando com as mãos no solo e ao retornar a posição em pé eles realizaram a recuperação da braçada de borboleta.

4-Em decúbito ventral os atletas realizaram a extensão de tronco e ao chegar na posição mais alta, eles realizaram o movimento de abdução e adução de ombros.

5-Em decúbito dorsal os atletas realizaram o abdominal isométrico com os braços em posição de streamline e as pernas em extensão de joelhos e tornozelos.

003076 

6-Os atletas realizaram uma prancha movimentando as pernas, levando os joelhos em direção aos cotovelos contrários.

7-Eles realizaram uma flexão de braços com o quadril em flexão, estando acima da linha do corpo, em que eles levavam a cabeça em direção ao solo entre os braços.

8-Abdominal isométrico em decúbito dorsal em que o corpo permanecia em um formato de V.

9-Flexão de braços aberta na linha dos ombros.

Realizamos toda a sequência duas vezes, sendo alguns exercícios determinados por tempo, como o caso dos abdominais isométricos que o tempo de esforço foi de 30 segundos, e outros os atletas contavam as repetições, como no caso dos dois primeiros exercícios que os atletas executaram 20 repetições de cada.

Ao longo do treino foram necessários alguns feedbacks para que todos conseguissem realizar as atividades da maneira esperada. Foi o caso dos atletas Eric Antunes, Bruno Bastos e Thayna dos Santos que estavam realizando a fase propulsiva da braçada de borboleta de maneira errada, com uma flexão excessiva de cotovelos na última fase da braçada. Alguns exercícios, por não serem de conhecimento prévio dos atletas, necessitaram de uma explicação com mais calma e mais de uma demonstração, como foi o caso da flexão com elevação de quadril. Mas de um modo geral todos os atletas conseguiram realizar o treino de maneira satisfatória.

Finalizamos o treino conversando a respeito das atividades que teremos ao longo dessa semana e sobre as expectativas dos atletas com a possibilidade de um possível retorno em breve.

Presença juvenil:

1-Alanis Eduarda  
2-Arthur Alvarenga  
3-Bruno Bastos  
4-Eric Antunes  
5-Ícaro Gabriel  
6-Igor Cossenno  
7-Isabela Schwindt Araújo  
8-Isabella Teixeira (chegou após a chamada)  
9-João Pedro Aguiar  
10-Juan Carlos  
11-Luiza Gabriela  
12-Pedro H. de Jesus (chegou após a chamada)  
13-Pedro H. Paiva  
14-Thayna dos Santos

003077



15-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 5 atletas, sendo 4 da equipe júnior e a Letícia Oliveira ex-atleta do Mackenzie. O objetivo e a dinâmica do treino foram os mesmos do treino do juvenil.

Assim como o treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e em seguida começamos com a atividade técnica específica do nado de borboleta. Essa parte foi dividida em nove exercícios, que foram descritos nas observações do treino do juvenil e toda a sequência foi repetida duas vezes. Como tivemos um número muito menor de atletas, conseguimos realizar com mais individualidade e imprimindo uma dinâmica melhor, visto que os atletas apresentavam um nível técnico maior, sendo necessários poucos feedbacks.

Finalizamos o treino conversando a respeito das atividades que teremos ao longo da semana e conversamos a respeito das expectativas dos mesmos.

Obs.: A atleta Isabella carvalho não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

**Presença júnior:**

- 1-Barbara Cruz (treinou com o juvenil)
- 2-Eduardo Zanolla (treinou com o juvenil)
- 3-Erick Alves
- 4-Gustavo Thomaz Nunes (treinou com o juvenil)
- 5-Isabella Carvalho (enviou vídeo)
- 6-Isadora Thamires (treinou com o juvenil)
- 7-Jonatas Henrique (entrou após a chamada)
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Sena
- 10-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

6-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

003973



8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

28/set	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	5' 5'
2	<b>Parte principal</b>	
	Técnica de borboleta	2x
	1-De costas para parede - abdução e adução completa de ombros	2x20 rep
	2-De costas para parede - levar as mãos da coxa ate acima da cabeça e realizar a fase propulsiva da braçada de borboleta	2x20 rep
	3-Agachamento com braçada de borboleta - movimentação de cabeça	2x15 rep
	4-Decubito ventral - elevação de tronco com abdução e adução de ombros - mãos se encontram nas costas e na linha dos ombros	2x15 rep
	5-Flexão - quadril elevado e mãos na linha dos ombros	2x 10 rep
	6-Abdominal isométrico com posição de streamline	2x30"
	7-Prancha levando o joelhos no cotovelos	2x30"
8-Flexão com os braços afastados	2x10 rep	
9-Abdominal isométrico em posição de v	2x30"	
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003079



(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de costas.
- 2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.
- 6-O atleta Lucca Natale justificou sua ausência no treino de ontem.
- 7-A atleta Isabella enviou o vídeo comprovando a realização das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira realizei o feedback, baixei e salvei o vídeo na pasta específica no dia de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-O atleta Eric Antunes justificou a sua ausência no treino dessa semana, terá provas na escola no período da tarde.
- 2- Os atletas Igor Cossenno, João Pedro, Luiza Gabriela e Isabella Carvalho não poderão participar do treino online e solicitaram as atividades para enviar o vídeo comprobatório.
- 3-O atleta Jonatas Henrique justificou sua ausência no treino de hoje.
- 4-Confirmei com a professora de Educação Física e de Yoga Julia Foletto uma palestra com os atletas para a próxima quinta-feira as 14hs.
- 5-Enviei o horário das atividades para o coordenador Sergio Vera, assim como os objetivos.
- 6-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;



003090



- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 17 atletas, sendo 10 do juvenil e 7 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho técnico do nado de costas.

Após a conversa inicial e a realização da chamada, os atletas realizaram um rápido aquecimento articular e demos início a parte principal que consistiu em três momentos relacionados ao nado de costas. Cada fase tinha como objetivo dar ênfase a uma parte importante ao se nadar costas, técnica, core e aeróbico e era composta por 4 exercícios.

A primeira parte teve como ênfase a coordenação e percepção dos atletas à técnica da braçada. Realizamos quatro exercícios que tiveram como objetivo a coordenação do nado, foram eles:

1-Os atletas seguraram uma bolinha, de tênis ou de meia, em uma das mãos, os atletas realizaram 10 ciclos completos com a bolinha em cada mão.

2-Realizamos um educativo, que temos o costume de realizar dentro da água, que consiste em fazer a braçada de costas e no momento em que uma das mãos chega a linha do ombro o braço para e retorna até próximo a coxa, e em seguida é realizado o ciclo completo com a troca dos braços.

3- Equilibrando em uma das pernas e na ponta dos pés, os atletas realizaram 10 ciclos completos de braçadas concentrando em equilibrar o corpo e conectar o core com o nado.

4-Realizamos outro educativo que consistiu em um ciclo completo do nado e quando a mão direita estivesse na altura do ombro o atleta parava a braçada, realizava um movimento de pronação e supinação com o antebraço e completava o ciclo. Quando a mão esquerda chegava no mesmo ponto eles realizaram um toque da mão na testa e continuava o ciclo.

Foram realizadas duas séries completas de cada exercício e só então passamos para a segunda parte. Esse momento teve como objetivo realizar o trabalho de core aplicado ao nado de costas, foram quatro exercícios realizados em duas séries cada um.

003081

1-Simulamos uma saída de costas associada ao agachamento. O atleta permanecia 2 segundos na posição mais baixa do agachamento com as mãos na posição de saída (segurando o bloco), e em seguida estendiam o quadril e joelhos finalizando com as mãos em posição de stremline e em ponta de pés.

2-Abdominal isométrico em decúbito dorsal em que os atletas realizaram pequenos movimentos de extensão e flexão de ombros e quadril.

3-Adominal isométrico em decúbito dorsal em que os atletas realizaram o movimento de pernada de costas (extensão e flexão de quadril com as pernas alternadas) e leves movimentos laterais do corpo simulando a instabilidade do rolamento.

4-Os atletas realizaram a prancha invertida (com os pés apoiados no chão em decúbito dorsal, elevação de tronco), tirando uma das mãos do chão e realizando a fase aérea de braçada.

Finalizamos a parte principal do treino com uma sequência aeróbica, com quatro exercícios realizados de maneira dinâmica somente sendo interrompidos ao final do quarto. Também foram realizados quatro exercícios por 40 segundos cada com 20 de intervalo entre as duas séries, foram eles:

1-Polichinelo frontal.

2-Corrida estacionária com elevação dos joelhos até a linha do quadril.

3-Corrida estacionária sem elevação de joelho, com ênfase no chute com as pontas dos pés.

4-Afundo encostando a mão contrária no chão e ao retornar à posição de pé, o mesmo braço era elevado até a linha da cabeça com a realização do rolamento, simulando a fase de recuperação da braçada de costas.

Encerramos o treino com um rápido alongamento e uma conversa a respeito das atividades que teremos nessa semana. Relembrei os horários dos treinos de amanhã e comuniquei da palestra que teremos na quinta-feira com professora de Yoga Julia Foletto.

Obs.: Os atletas Igor Cossenno e João Pedro Aguiar do juvenil e a Isabella Carvalho do júnior, não puderam comparecer ao treino, mas enviaram o vídeo comprovando que realizaram as atividades do dia.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Ícaro Gabriel 4-Igor Cossenno (enviou o vídeo) 5-Isabela Schwindt Araújo 6-Isabella Teixeira	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Isabella Carvalho (enviou o vídeo) 4-Isadora Thamires 5-Maria Clara Pio 6-Raul Morais Sena

003092



7-João Pedro Aguiar (enviou o vídeo) 8-Lucca Natale 9-Luiza Gabriela 10-Pedro H. de Jesus 11-Pedro Henrique Paiva 12-Vinicius Ramalho	7-Samuel Alves 8-Vitor Lopes
--	---------------------------------

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (12 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

8-O atleta Erick Alves comunicou o motivo da ausência no treino de hoje, o seu computador apresentou problemas que não permitiu que ele estivesse presente.

9-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

10-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

11-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Atividades	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
<b>2 Parte principal</b>		
Técnica de Costas		
Parte 1:		
	1- Braçada de costas segurando uma bolinha em uma das mãos	3x 30"
	2-Educativo de costas	30"
	3-Costas em pé com um dos pés no solo	30"
	4-Educativo de costas	30"
Parte 2:		
	1-Agachamento com simulação de saída de costas	3x 30"
	2-Abdominal isométrico em decubito dorsal - movimentos de ondulação	30"
	3-Abdominal isométrico - pernada com rolamento	30"
	4-Prancha reversa com braçada de costas	30"
Parte 3:		
3	1-Polichinelo frontal	3x 40"
	2-Corrída com elevação de joelho	40"
	3-Corrída com chute baixo	40"
	4-Afundo tocando no solo e elevando joelhos e braços	40"
<b>Volta a calma</b>		
	Conversa final	5'

003083



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 30/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro a planilha com os objetivos destinados a cada dia, realizado no primeiro dia do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho técnico de peito associado a coordenação.
- 2-Foram analisados materiais para a elaboração das atividades.
- 3-Foram elaboradas as atividades.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando os horários dos treinos.
- 6- Enviei para o coordenador de esporte os horários das atividades do dia.
- 7-Os atletas Vinicius Ramalho e Isabela Schwindt solicitaram para realizar o treinamento no horário da equipe júnior.
- 8-Os atletas João Pedro e Igor Cossenno do juvenil e a atleta do júnior Isabella Carvalho enviaram os vídeos comprobatórios das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira, realizei os feedbacks individuais, baixei e salvei os vídeos no período de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-Os atletas Lucca Natale e Pedro Paiva enviaram mensagens solicitando para realizar o treinamento no horário da equipe júnior.
- 2-Enviei para o coordenador de esportes os objetivos dos treinos de hoje.
- 3-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;

003084





- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 5 atletas, todos do juvenil, além de seis atletas que treinaram junto com a categoria júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho da técnica do nado de peito. Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida começamos com a atividade técnica específica. Esse momento foi dividido em três partes com 4 a 5 exercícios, sendo realizados por 30 segundos, em cada uma delas. Abaixo irei descrever cada uma dessas partes.

#### **1ªParte:**

- 1-Com as pernas afastadas na altura dos ombros os atletas realizaram um movimento dinâmico de agachamento lateral.
- 2-Os atletas realizaram um exercício de mobilidade que chamamos de "mergulho" no primeiro momento eles estão ajoelhados e levam o peito na direção do solo até realizar a hiperextensão de tronco com extensão de quadril e no segundo momento esse movimento é realizado sem encostar os joelhos no chão.
- 3-Agachamento com a realização da filipina tocando as mãos no chão ao finalizar a braçada.
- 4-Exercício de mobilidade de quadril, rotação interna e externa de joelho, sentados com os joelhos flexionados e pés apoiados no chão.

#### **2ªParte:**

Essa parte foi destinada a exercícios de educativos com o intuito de trabalhar a coordenação dos atletas e a atenção aos detalhes que são importantes quando dentro da água, foram realizadas as seguintes atividades:

- 1-De frente para uma parede, os atletas realizaram braçadas alternadas de peito segurando uma bolinha, braço direito, braço esquerdo e ao final realizaram a braçada completa lançando a bolinha na parede ao finalizá-la.
- 2-Em pé de frente para a parede segurando uma bolinha em cada mão, os atletas realizaram braçadas de peito lançando as bolinhas na parede ao finalizar cada uma delas.
- 3-Mesmo exercício que o número um, mas intercalando com o movimento de pernada de peito alternada, por exemplo, realizaram a braçada com a mão esquerda – pernada direita, braçada direita – pernada esquerda e braçada completa lançando a bolinha na parede.

033385



4-Abdominal isométrico em decúbito dorsal em posição de streamline com movimentos de rotação externa e interna de joelhos, sem que um perdesse contato com o outro.

5-Em pé com o quadril flexionado eles realizaram a simulação da braçada de peito com movimentos de extensão e flexão de quadril inclinando o tronco para frente e retornando à posição inicial.

### 3ª Parte:

Esse momento foi destinado a exercícios dinâmicos tendo sempre como referência o nado de peito, musculatura utilizada e movimentos realizados, foram eles:

1-Em posição de agachamento, os atletas caminharam de um lado para o outro sem perder a posição de flexão de quadril e joelhos maior que 90º.


2- Abdominal isométrico em decúbito dorsal com posição de streamline e pernas em abdução e adução (movimento de tesoura).

3-Em decúbito dorsal os atletas realizaram um meio rolamento de trás para frente até colocarem os pés e as mãos no solo, nesse momento as pernas eram levadas para trás e eles permaneciam na posição de prancha, realizaram uma flexão e em seguida voltaram para a posição inicial.

4-Corrída no lugar em que foram realizados seis tempos com velocidade muito alta e uma pequena pausa com um dos joelhos elevados, em seguida retornavam a novos seis tempos.

Como a quantidade de atletas estava reduzida foi possível dar uma atenção maior e mais individualizada para cada um deles, sendo assim os exercícios foram realizados com mais qualidade técnica. O atleta Igor Cossenno apresentou um bom domínio dos exercícios específicos de peito, com um bom tempo de coordenação braço/perna no exercício que alternava esses dois movimentos. Já a Isabella Teixeira apresentou dificuldade nesse momento, precisando de mais feedbacks e mais demonstrações. A atleta Luiza Gabriela estava com problema de conectividade ao longo do tempo, conseguiu fazer os exercícios, mas não conseguimos ver e em alguns momentos ela só conseguia nos ouvir.

Finalizamos o treino lembrando a palestra que teremos amanhã e conversei sobre a motivação nesse momento final de quarentena e como é importante a continuidade dos exercícios e manter a calma que no momento certo retornaremos aos treinos presenciais.

Presença juvenil:	
1-Alanis Eduarda	003036 
2-Arthur Alvarenga	
3-Ícaro Gabriel (participou do treino do júnior)	



- 4-Igor Cossenno
- 5-Isabela Schwindt Araújo (participou do treino do júnior)
- 6-Isabella Teixeira
- 7-João Pedro Aguiar (participou do treino do júnior)
- 8-Lucca Natale (participou do treino do júnior)
- 9-Luiza Gabriela
- 10-Pedro H. Paiva (participou do treino do júnior)
- 11-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 15 atletas, sendo 9 da equipe júnior e 6 atletas da equipe juvenil. O objetivo e a dinâmica do treino foram os mesmos do treino do juvenil um trabalho técnico do nado de peito dividido em três partes.

Assim como o treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e em seguida começamos com a atividade técnica específica do nado de peito. O treino foi dividido em três partes com 4 a 5 exercícios em cada uma delas, todos eles forçados no nado de peito. Todos os exercícios foram descritos nas observações do treino do juvenil e seguiram a mesma sequência e foram realizados pelo mesmo tempo. Como tivemos um número maior de atletas e muitos do juvenil, esse encontro teve uma dinâmica mais lenta e com mais feedbacks e demonstrações, visto que alguns exercícios os atletas apresentaram uma maior dificuldade de compreender e outros eles apresentaram uma maior dificuldade de realizar. Entretanto, todas as correções e feedbacks necessários foram dados e só passamos para o exercício seguinte quando todos estavam realizando de maneira satisfatória.

Finalizamos o treino conversando sobre a palestra que teremos amanhã com a professora de Yoga Julia Foletto e ressaltando a importância da participação de todos.

Obs.: A atleta Isabella carvalho não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

**Presença júnior:**

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Isabella Carvalho (enviou vídeo)
- 5-Isadora Thamires
- 6-Jonatas Henrique
- 7-Maria Clara Pio

003087

8-Raul Sena  
 9-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (11 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

5-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

6-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

7-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

30/set	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal</b>	
	Técnica de Peito	
	Parte 1:	3x
	1-Agachamento lateral dinâmico	30"
	2-Mobilidade de tronco - "mergulho" (com o joelho e sem o joelho no solo)	30"
	3-Agachamento com braçada de peito na direção do teto	30"
	4-Mobilidade de quadril sentado	30"
2	Parte 2:	3x
	1-Educativo de peito em pé - um braço o outro e os dois com a bolinha	30"
	2-Educativo de peito em pé - braçada de peito lançando a bolinha na parede	30"
	3-Educativo de peito em pé - Uma braçada de peito alternada com a perna alternada	30"
	4-Abdominal isométrico - com rotação externa e interna de joelhos	30"
	5- Braçada de peito em pé com flexão de quadril	30"
	Parte 3:	3x
	1-Corrída lateral com a posição de agachamento	40"
	2-Abdominal isométrico em decúbito dorsal com as pernas em tesoura	40"
	3-Flexão com rolamento	40"
4-Corrída no lugar parando no 6	40"	
3	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'

003088



(31) 3223-2611

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



### OBSERVAÇÕES MÊS DE SETEMBRO

A média de frequência mantidas pelas categorias juvenil e júnior foram de 85%, apesar de ser abaixo da média de 92% que conseguimos manter no mês de agosto, ainda é satisfatória visto estarmos a cinco meses com o trabalho remoto com treinamento todos os dias.

Em seguida irei apresentar algumas observações assim como os atletas com o maior número de faltas e suas justificativas.

- 1-Juan Carlos (Juvenil) - 9 faltas
- 2-Gustavo Tomaz Nunes (Júnior) – 9 faltas
- 3-Vitor Lopes (Júnior) – 9 faltas
- 4-Eric Antunes (Juvenil) – 11 faltas
- 5-Thayna dos Santos (Juvenil) – 11 faltas

Todos eles justificaram suas ausências com atividades envolvendo a escola, provas, trabalhos e atividades no período da tarde.

O atleta Ícaro Gabriel nos dias 8 a 11 de setembro teve problema com a internet, desta maneira ele só conseguiu enviar um exercício referente a cada dia de ausência no treino. Mas, fez todas as atividades planejadas para aquele dia.

Tivemos 10 atletas, somando as duas categorias, que compareceram a todos os treinos do mês.

Segue abaixo o quadro com as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (01 A 4-09)	08 horas	20 horas	7 horas 12 minutos
SEMANA 2 (08 A 11-09)	09 horas	20 horas	7 horas 12 minutos
SEMANA 3 (14 A 18-09)	10 horas	29 horas	9 horas
SEMANA 4 (21 A 25-09)	10 horas	22 horas 30 minutos	9 horas
SEMANA 5 (28 A 30-09)	6 horas	15 horas	5 horas 24 minutos
<b>DIAS TRABALHADOS: 21</b>	43 horas	106 horas 30 minutos	37 horas 48 minutos

JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

003089



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 01/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Como de costume, foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados ao longo desse mês.

PLANEJAMENTO OUTUBRO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/set	02/set
			Palestra - Yoga para atletas	Técnico de crawl + aeróbico
05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
Força Geral + Aeróbico	Aeróbico	Mobilidade	Circuito Geral	Palestra - Nutrição
12/out	13/out	14/out	15/out	16/out
FERIADO	Aeróbico	Técnica dos 4 nados	Circuito Geral	Palestra - Psicologia
19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
Reunião - Comissão Técnica	Reunião - Atletas	Treino presencial - Adaptação	Membros superiores	ÁGUA
26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
Treino presencial - Técnica	Circuito Geral	Treino presencial - Avaliação	Circuito Geral	Treino presencial - Aeróbico

2-Hoje teremos uma palestra em conjunto com as categorias do treinador Henrique Márcio. A professora de Yoga e Educação Física Julia Foletto virá conversar com os atletas a respeito dos benefícios do Yoga para atletas, desta maneira destinei o tempo da manhã para pesquisar a respeito do tema e da vida de nossa palestrante com o intuito de auxiliar na elaboração de perguntas.

3-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário dos nossos encontros, de hoje e amanhã.

4-A atleta Barbara enviou uma mensagem comunicando um possível atraso na palestra de hoje.

5-O atleta Juan Carlos justificou sua ausência no treino de ontem.

003090



6-Enviei uma mensagem para o Psicólogo chefe do CTE Franco o convidando para vir conversar com nossos atletas na próxima semana, falar sobre esse momento de ansiedade pré-retorno aos treinos presenciais.

7-Enviei uma mensagem para o coordenador Sergio Vera com o horário da nossa palestra de hoje.

8-A atleta Isabella Carvalho enviou o vídeo comprovando a realização das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira dei o feedback, baixei e anexe o vídeo no período de hoje.

#### **13:30hs as 18:30hs – Treinamento**

1- Infelizmente Franco não tem data disponível para semana que vem, ele então me sugeriu uma outra psicóloga que aborda bem o tema que gostaríamos que fosse falado. Enviei mensagem para ela e deixamos a palestra pré-agendada para a próxima sexta-feira.

2- Enviei mensagem para Julia Foletto comunicando que as 14:10 enviaria o link para ela, após os atletas terem entrado na sala da live.

3-As 14hs abri a sala para que os atletas pudessem entrar e em seguida enviei o link para Julia.

#### **4-Palestra com Julia Foletto – Benefícios do Yoga para atletas:**

Hoje tivemos a oportunidade de escutar Julia Foletto falando dos benefícios do Yoga para atletas. Ela foi nadadora por 10 anos, formada em educação física com mestrado em psicologia e professora de Yoga com especialização na Austrália. Tivemos a presença de 50 participantes sendo eles treinadores; atletas; Marluce psicóloga e o estagiário Gabriel Magalhães da psicologia do CTE; a ex-atleta Letícia Oliveira e alguns pais. Das equipes juvenil e júnior tivemos um total de 19 atletas (10 do juvenil e 9 do júnior).

Com uma linguagem clara e simples, Julia nos trouxe suas experiências de vida, como chegou até o mundo do Yoga e como isso transformou sua vida. Quais são os benefícios do Yoga na nossa vida de um modo geral e como é uma prática e uma filosofia importantíssima para os atletas. Ela explicou o que é meditação, como ela acalma e traz clareza para nossa mente e, assim como nadar, ela é uma prática e precisa de treino.

Após falar por aproximadamente uma hora, ela quis ouvir os atletas, saber quem já tinha tido experiência com yoga e o que acharam. Alguns atletas falaram e surgiram os mais diferentes relatos, Luiza Gabriela do juvenil disse que já tinha feito yoga e como ele acalmou e trouxe tranquilidade para sua mente agitada. Já Anna Luísa do petiz disse que fez uma aula com sua mãe e que não gostou da experiência, sentiu dor e foi muito difícil.

003091

Julia explicou que possivelmente ela fez uma aula de um nível superior ao seu com pessoas mais velhas e esses detalhes são importantes. Igor do juvenil nos trouxe que após a vivência que tivemos com Julia durante a quarentena, sentiu dificuldade em realizar os exercícios, mas que saiu da pratica com sensação de leveza e relaxado.

No terceiro momento os atletas tiveram a possibilidade de realizar perguntar e sanar as dúvidas que tinham com relação ao que havia sido dito. Juan, Sophia e Maria Eduarda do petiz não perderam a oportunidade e quiseram saber com qual idade se pode começar a praticar Yoga, como fazer nos momentos de muito nervosismo e como fazer para conseguir meditar.

Após as perguntas, Julia realizou uma dinâmica de respiração com meditação guiada. Ela os orientou aos atletas ficarem sentados em uma posição confortável e foi direcionando o que os atletas deveriam fazer e aonde deveriam colocar sua atenção, como a respiração deveriam ser. Em seguida ela pediu para que os atletas se deitassem ou ficassem em uma posição confortável e realizou um relaxamento guiado. Ao finalizar ela pediu para que eles falassem o que sentiram após o relaxamento e a meditação, e todos os que quiseram expressar sua opinião falaram que se sentiram relaxados e com uma sensação de bem estar nesses minutos em que ela conduziu a atividade.

Como de costume, finalizamos com uma grande salva de palmas como forma de agradecer a disponibilidade e a excelente tarde que ela nos proporcionou.

Participaram do treino juvenil:	Participaram do treino do júnior
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga Antunes 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenno 6-Isabela Schwindt 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Luiza Gabriela Coutinho	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Isabella Carvalho 5-Isadora Thamiros 6-Jonatas Henrique 7-Maria Clara Pio 8-Raul Moraes 9-Samuel Alves

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 19 atletas (10 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

5-Enviei uma mensagem para Julia agradecendo a palestra e enviei o print com a foto de todos os participantes.

003092

6-Confirmei com a psicóloga Poliana a palestra sobre psicologia para sexta-feira dia 09 as 15hs.

7-Foram tirados prints comprovatórios das informações que constam nesse relatório.

8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

9- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

003093



(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 02/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho de crawl e aeróbico com variação de intensidades.
- 2-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5-Enviei para o Sergio Vera, coordenador de esportes, o horário e o objetivo do treino de hoje.
- 6-O atleta Lucca Natale justificou sua ausência no treino de ontem.
- 7-O atleta Pedro Jesus enviou uma mensagem justificando sua ausência nos treinos desta semana.
- 8-A atleta Isadora Thamires comunicou o não comparecimento ao treino de hoje e solicitou as atividades para serem realizadas em outro momento e enviar o vídeo comprovatório.
- 9-Enviei uma mensagem para a psicóloga Poliana com intuito de acertarmos a palestra com os atletas para a próxima semana.
- 10-Respondi algumas mensagens de pais com dúvidas e comunicados com relação aos atletas.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-O atleta Arthur Alvarenga comunicou um atraso no treino de hoje devido a prova na escola no período da tarde.
- 2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas, lembrando o horário do treino e explicando uma das atividades que teremos hoje.
- 3-A atleta Isabella Carvalho comunicou que não poderia comparecer ao treino e solicitou as atividades para realizar em um outro momento e enviar o vídeo comprovatório.
- 4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 5- Treinamento online:

003094



(31) 3223-2611

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



- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### Observações treino juvenil e júnior:

Participaram desse treino 19 atletas, sendo 13 do juvenil e 6 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho técnico de crawl e aeróbico com variação de intensidades. Após a conversa inicial e a realização da chamada, os atletas realizaram um rápido aquecimento articular e demos início a parte principal que consistiu em dois momentos um relacionados ao nado de crawl e o outro a uma sequência aeróbica. Abaixo iremos descrever cada uma delas.

#### 1ª Parte – Crawl com intensidades

Essa primeira parte teve como ênfase realizar a simulação da braçada de crawl com a utilização da goma elástica. Foram definidas três intensidades em que os atletas tiveram que realizar uma quantidade específica de braçada naquela velocidade. As intensidades foram A1, A2 e A3, velocidades em que os atletas estão acostumados a manter dentro da água. Eles realizaram três séries sendo 20 braçadas de crawl em A1 (aeróbico intensivo), 16 em A2 (limiar anaeróbico) e 12 em A3 (VO2). Essas intensidades são utilizadas para que os atletas tenham consciência da velocidade em que eles devem manter a execução das braçadas e trazer os atletas para uma área em que eles estão sentindo falta no momento, a prática dentro da água. Entre cada série, os atletas tiveram 15" e 20" de intervalo, respectivamente, e descansaram 1 minuto para reiniciar.

Ao longo desse momento foram fornecidos alguns feedbacks para que os atletas conseguissem realizar todas as intensidades, mas mantendo a técnica, o que era o mais importante. A atleta Luiza Gabriel estava realizando a simulação da braçada sem concentrar na posição técnica, somente na velocidade, desta forma foi solicitado para que ela colocasse sua atenção na execução. A atleta Thayna dos Santos estava realizando a braçada com pouca flexão de cotovelo na fase inicial, foram dadas as instruções e demonstrações para que ela realizasse da maneira esperada.

#### 2ª Parte – Aeróbico

003095

Nesse segundo momento os atletas realizaram uma sequência de exercícios dinâmicos sem intervalos entre eles. Foram seis exercícios sendo que os ímpares foram

uma corrida com variação de intensidades remetendo as que utilizamos nas braçadas. Os exercícios foram:

- 1-Perna de polichinelo frontal com braço em meia rotação com giro ao contrário, quando o braço esquerdo ia para frente o direito ia para trás.
- 2-Corrida no lugar com variação de intensidades – 30" em A1, 20" em A2 e 10" em A3.
- 3-Perna de polichinelo normal com braços em flexão e extensão horizontal.
- 4-Corrida no lugar com variação de intensidades – 30" em A1, 20" em A2 e 10" em A3.
- 5-Polichinelo normal.
- 6-Corrida no lugar com variação de intensidades – 30" em A1, 20" em A2 e 10" em A3.

Nessa parte foram necessárias algumas demonstrações e mais instruções nos exercícios 1 e 3, pois os atletas não tinham conhecimento prévio. Após todos conseguirem realizar da maneira adequada, iniciamos toda a sequência, sendo necessários só estímulos de motivação para que eles atingissem a velocidade esperada.

### 3ªParte – conversa

Como observamos uma queda de frequência nos treinos de setembro com relação a outubro e devido as expectativas do retorno presencial serem altas e com elas também a ansiedade, decidi realizar uma outra competição interna. Ela terá início na próxima segunda-feira e terminará quando retornarmos aos treinos presenciais. Ela tem como intuito unir a equipe, fazendo com que eles tenham momentos positivos no treino e fora dele, visto que eles fazem grupos de WhatsApp e conversam entre si para organizar as atividades solicitadas. Selecionei três atletas e eles foram responsáveis por escolher os integrantes de sua equipe, somente os atletas que estavam no treino de hoje.

Finalizamos o treino conversando sobre como a motivação deve vir de cada atletas e apesar de realizarmos atividades com intuito motivá-los, e deixar essa experiência a mais prazerosa possível, eles devem entender que devem ter claros os objetivos que tem e devem buscar a motivação a partir desses objetivo. Relembrei as atividades que teremos na próxima semana e passei a primeira prova das equipes, eles devem definir um nome, fazer uma logo para a equipe e montar um vídeo apresentando sua equipe para as outras. Comuniquei que segunda não teremos treino presencial, pois teremos uma reunião presencial com o presidente.

Obs.: A atleta Isadora Thamires não pode comparecer ao treino, mas enviou o vídeo comprovando que realizou as atividades do dia.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga (chegou após a chamada) 3-Bruno Bastos	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves

003096





4-Ícaro Gabriel	4-Isadora Thamires (enviou vídeo)
5-Igor Cossenzo	5-Maria Clara Pio
6-Isabela Schwindt Araújo	6-Raul Morais Sena
7-Isabella Teixeira	7-Samuel Alves
8-João Pedro Aguiar	
9-Lucca Natale	
10-Luiza Gabriela	
11-Pedro Henrique Paiva	
12-Thayna dos Santos	
13-Vinicius Ramalho	

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (13 da equipe juvenil e 7 da equipe júnior).

6-Envie no grupo dos atletas a divisão das equipes para a competição interna que teremos no mês de outubro e comuniquei, a partir da semana que vem, só teremos um treino por dia. Essa foi uma sugestão do coordenador de esportes com o intuito dos atletas aumentarem a frequência nas atividades da fisioterapia e preparação física e pelo baixo número de atletas que estamos tendo no segundo treino do dia.

7-O atleta Gustavo Nunes enviou uma mensagem justificando sua ausência no treino de hoje, ele estava nadando no clube em que é sócio.

8-O atleta Ícaro Gabriel enviou uma mensagem agradecendo tudo o que temos feito por ele e por todos os atletas, e disse que a conversa que tive com os atletas o motivou bastante e o fez ver como ele se tornou um atleta melhor nessa quarentena.

9-A atleta Isadora Thamires enviou o vídeo com as atividades programadas para o dia de hoje, salvei o vídeo e enviei o feedback para a atleta.

10-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

11-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

12-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003097



Atividades realizadas no dia de hoje:

OZ/out	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	5' 5'
2	<b>Parte principal</b>	
	Técnica de Crawl	
	Parte 1	3x
	1-Crawl A1 com elástico	20 rep
	2-Crawl A2 com elástico	16 rep
	3-Crawl A3 com elástico	12 rep
	Parte 2:	
1-Polichinelo frontal + braço com meio giro alternado	30"	
2-Corrída no lugar A1 -A2 -A3	30"+20"+10"	
3-Polichinelo com braços em extensão e flexão horizontal	30"	
4-Corrída no lugar A1-A2-A3	30"+20"+10"	
5-Polichinelo normal /frontal	30"	
6-Corrída no lugar A2-A3-RA	30"+20"+10"	
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	10'

003098

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 05/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho aeróbico e força geral.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Enviei uma mensagem motivacional no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

3-Relembrei que hoje não teremos treino presencial devido a reunião do setor de esportes no Mackenzie, desta maneira iria enviar as atividades e os atletas teriam até as 18hs para me enviar o vídeo comprovando a realização das atividades.

4-Enviei o treino de hoje e informei como o vídeo deveria ser feito, o que deveria estar contido nele, que iria tirar dúvidas até as 14hs com relação aos exercícios e que iria recebe-lo até as 18hs, para que possa analisar todos e enviar o feedback até as 19hs.

5-Respondi algumas dúvidas com relação ao treino, no grupo dos atletas.

6-Respondi a mensagem de alguns atletas com dúvidas com relação as atividades ou justificando a sua não realização.

7-Recebi da psicóloga Priscilla a mensagem comunicando que não poderá realizar a palestra nessa semana e enviei uma mensagem para o Gabriel Quinan, responsável pela natação no CTE, solicitando uma palestra com a nutricionista do Centro.

**13hs as 19hs – Treinamento**

No período da 13hs as 14hs tirei algumas dúvidas com relação aos exercícios que os atletas terão de realizar, compreensão do que estava sendo solicitado, dúvidas de execução e com relação a filmagem em si, o que deveria conter no vídeo, o que eles teriam que falar e quanto tempo esse vídeo deveria ter de duração.

Já das 14hs às 15hs cheguei ao Mackenzie para imprimir as folhas de ponto, referentes as horas dos meses em que estivemos de trabalho domiciliar e entregá-las na secretaria do clube.

003093



Das 15hs as 17hs tivemos uma reunião presencial com o presidente Lúcio, a superintendente Sandra e toda a comissão técnica do esporte, além dos professores e responsáveis pelas escolinhas esportivas. Essa reunião teve como intuito conversarmos a respeito do retorno presencial e definir a data e os protocolos que serão enviados para aprovação da diretoria.

Estavam presentes na reunião aproximadamente 20 profissionais. O presidente nos deu as boas-vindas e elogiou o trabalho que realizamos ao longo da quarentena. Ressaltou a importância do trabalho realizado, de como foi conduzido com excelência e que está no momento de passarmos para o outro nível. Em seguida Sandra nos passou as questões operacionais e um representante de cada área começou a sugerir datas para o retorno. Após todos darem sua opinião, a data definida foi dia 20 de outubro para o retorno das escolas de esportes e para o treinamento. Essa data será levada para a diretoria para que possa ser aprovada.

Foi comunicado que os atletas passarão por uma avaliação com os profissionais da fisioterapia e preparação física e só estarão apto para o retorno após esse processo. Isso tem como intuito reduzir o risco de lesões graves visto o tempo afastado das atividades presenciais. E ficou estabelecido que no dia 19 estaremos no clube para ajustar os últimos detalhes com esses profissionais, entender a maneira que podemos ajudar para que tudo ocorra de maneira segura e eficiente.

Das 17hs as 18hs estivemos em reunião com o coordenador das escolinhas Leonardo Assunção, com a responsável pela iniciação esportiva Andreia Raimundo e com a superintendente Sandra, para ajustar os detalhes com relação as demandas da piscina, visto que teremos espaço reduzido e número de atletas reduzidos, devido ao protocolo estabelecido pela prefeitura. Ficou definido que a equipe de natação poderá usar a piscina das 14:30 as 19:20 e que iremos utilizar de duas a três raias, para que uma seja liberada para os associados.

Das 18hs as 19hs estivemos em reunião específica com o treinador Henrique Marcio e a auxiliar técnica Camila Reis com intuito de começar a pensar nos protocolos específicos da natação, tempo que os atletas terão dentro do clube antes e após os treinos, local que poderão permanecer, não poderão utilizar vestiários, entre outros tantos pontos importantes que devem ser decididos antes do retorno.

**Vídeos do treino** – Foram recebidos 19 vídeos comprovando a execução das atividades do dia, mas devido à alta demanda do dia, não consegui baixá-los e enviar o feedback para os atletas, tudo isso será realizado amanhã no período da manhã.

Atletas que fizeram as atividades:

003100



Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Eric Antunes 5-Ícaro Gabriel 6-Igor Cossenzo 7-Isabela Schwindt Araújo 8-Isabella Teixeira 9-João Pedro Aguiar 10-Luiza Gabriela 11-Vinicius Ramalho	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Isabella Carvalho 5-Isadora Thamires 6-Maria Clara Pio 7-Raul Moraes Sena 8-Samuel Alves

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 19 atletas (11 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

1-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

2-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

3-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

05/out	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	5' 5'
2	Parte principal - circuito	4x
	1-Agachamento + flexão de ombro	20 rep
	2-Abdominal canivete	20 rep
	3-Prancha lateral	30"
	4-Abdominal tocando o peso no pé	20 rep
	5-Panturrilha unilateral com peso	20 rep
	6-Abdominal lateral	20 rep
	7-Prancha - climbing	40"
	8-Ponte unilateral	20"
	9-Corrida no lugar	45"
10-Braçada de crawl em A2	25 rep	
3	Volta a calma	
	Conversa final	5'

003101



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/10**

**10hs as 13hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho aeróbico, desta maneira:

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Enviei uma mensagem, no grupo dos atletas, lembrando o horário do treino de hoje.

3-O preparador físico Lucas enviou a nova ficha de força, que deve ser feita para complementar o treinamento diário dos atletas.

4-Enviei o horário e objetivo para o coordenador Sergio Vera.

5-Como os horários das reuniões de ontem não possibilitaram que eu analisasse e desse um feedback aos atletas, com relação ao vídeo das atividades, uma parte dessa manhã foi destinada a:

-Baixar o vídeo de 19 atletas e salvar na pasta destinada no Google Drive.

-Juntar alguns vídeos, de atletas que só conseguiram enviar vários vídeos picados.

-Analisar a técnica de execução de cada um dos 19 vídeos.

-Passar o feedback para os atletas com relação ao que foi bom e o que pode melhorar.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei o treino para o atleta João Pedro, que não poderá participar do presencial, mas fará as atividades e enviará o vídeo comprovatório.

2-Com o intuito de deixar esse final de treino online mais leve, estamos realizando uma competição online entre três equipes em formato de revezamento. Eles tiveram que realizar um vídeo apresentando as três equipes, nas primeiras horas da tarde recebi das três equipes suas criações.

003102



3-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 21 atletas, sendo 13 do juvenil e 8 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho aeróbico, também vamos apresentar o vídeo das equipes para todos os atletas e iremos conversar a respeito do retorno das atividades presenciais.

Iniciamos o treino com aquecimento articular e em seguida realizamos duas séries da sequência aeróbica que foi composta pelos seguintes exercícios:

- 1-Polichinelo
- 2-Corrida no lugar
- 3-Corrida lateral
- 4-Corrida elevando o calcanhar nos glúteos.

Essa atividade teve como intuito de aquecer os atletas para a preparação física que começará após o nosso treino. Em um segundo momento pedi para que as três equipes, que estão participando da atividade competitiva, para que escolhessem quatro exercícios, para que todos realizassem. Os exercícios forma:

Grupo 1:

- 1-Prancha Climbing
- 2-Agachamento dinâmico levando os joelhos na direção dos cotovelos.
- 3-Prancha invertida
- 4-Flexão com rolamento.

Grupo 2:

- 1-Prancha tirando os pés do chão, alternadamente.

003103



- 2-Abdominal canivete.
- 3-Flexão de braço.
- 4-Prancha com braçada.

Grupo 3:

- 1-Prancha caminhando com as mãos.
- 2-Abdominal Situp.
- 3-Agachamento com salto.
- 4-Burpee.

Todos os exercícios foram realizados por 30 segundos e após a série completa os atletas tinham 1 minuto de descanso para começar o próximo grupo de 4 exercícios.

Logo após a realização de todos os exercícios físicos, comecei a conversar com os atletas a respeito das informações que já tinha com relação ao nosso retorno, o que ficou acertado e o que ainda precisávamos de confirmação. Falei que nosso retorno estava próximo, que iremos treinar em dias alternados com a categoria infantil, nós treinaremos segunda, quarta e sexta e eles as terças e quintas. Para conseguirmos manter os protocolos de segurança da prefeitura, teremos que dividir nosso horário em pequenas frações onde cada atleta terá seu horário específico para treinar, o treino irá variar de 50 a 1 hora para cada um. Cada atleta não poderá permanecer no clube por muito tempo, eles terão que chegar no máximo 20 minutos antes e terão até 20 minutos para ir embora e que todos farão uma avaliação físico/fisioterápica e só passando nesses testes eles poderão retornar aos treinos, os que não tiverem em condições ficarão realizando atividades com a preparação física e fisioterapia, entre outras informações importantes para esse momento. Algumas perguntas surgiram, como por exemplo com relação a data que retornaremos, falei que após ela ser aprovada pela diretoria poderia informar.

Nossa conversa se prolongou mais do que estava programado, desta maneira não conseguimos mostrar os vídeos para todos ao mesmo tempo, mas comuniquei que após a preparação física iria enviar no grupo. Tivemos uma conversa final a respeito dos horários e atividades que teremos ao longo dessa semana e finalizei o treino.

Obs.: O atleta João Pedro Aguiar não pode comparecer ao treino, mas enviou o vídeo comprovando a realização das atividades.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz (chegou após a chamada)
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Eric Antunes	4-Isabella Carvalho

003194



5-Ícaro Gabriel 6-Igor Cossenzo 7-Isabela Schwindt Araújo 8-Isabella Teixeira 9-João Pedro Aguiar (enviou o vídeo) 10-Juan Carlos 11-Lucca Natale 12-Luiza Gabriela 13-Pedro H. Paiva 14-Vinicius Ramalho	5-Isadora Thamires 6-Maria Clara Pio 7-Raul Morais Sena 8-Samuel Alves (entrou após a chamada)
--	---

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

5-Enviei no grupo dos pais algumas informações preliminares com relação ao nosso retorno, tudo o que foi dito para os nossos atletas.

6-Enviei o vídeo das três equipes para que os atletas.

7-Foram tirados prints comprobatórios das informações que constam nesse relatório.

8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

9- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

06/out	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Execícios dinâmicos:	3x
	Polichinelo	30"
	Corrida no lugar	30"
	Corrida lateral	30"
	Corrida levando o calcanhar nos gluteos	30"
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003105



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 07/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho de mobilidade

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.

3-O atleta Eduardo Zanolla enviou uma mensagem comunicando que a partir de agora, não poderá comparecer em alguns treinos, devido a aula e aos estudos para o vestibular, pois ele está no terceiro ano. Sendo assim, ele comunicou que não comparecerá no treino de hoje e solicitou as atividades para que sejam realizadas em outro horário.

4-Isabella Carvalho enviou, no dia de ontem após o horário de trabalho, um feedback pessoal com relação ao seu comprometimento nos treinos e elogiando o nosso trabalho e como isso tem dado motivação para continuar conciliando treino e estudos.

5-O professor Gabriel Quinan enviou o contato da nutricionista do CTE que irá realizar a palestra com nossos atletas nessa sexta-feira. Enviei uma mensagem para ela com o intuito passar as informações das nossas necessidades e ajustas os detalhes para o encontro.

6-A atleta Thayna dos Santos enviou uma mensagem solicitando para treinar apenas 30 minutos do treino, pois será o período de pausa que terá entre duas aulas da escola.

7-Respondi mensagens de pais e atletas com dúvidas a respeito das atividades da semana e querendo maiores informações com relação ao nosso retorno.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-O atleta Eric Antunes comunicou sua ausência no treino de hoje.

2-A mãe do atleta Juan Carlos comunicou que ele não poderá comparecer ao treino de hoje, e solicitou as atividades para que ele possa realizar em outro horário.

3-Enviei o horário e o objetivo do encontro de hoje para o coordenador de esportes.

003108



#### 4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### Observações treino juvenil e júnior:

Participaram desse treino 20 atletas, sendo 13 do juvenil, 6 do júnior e a ex-atleta Letícia Oliveira. O objetivo de hoje foi um trabalho de mobilidade e flexibilidade.

Começamos o treino com uma conversa inicial, em seguida os atletas realizaram um aquecimento articular e começamos com a parte principal do treino, exercícios de mobilidade e flexibilidade. Foi realizada uma sequência composta de 9 exercícios, foram eles:

1-Ajoelhados com uma perna e com a outra fletida em 90º, com a lateral do corpo em contato com uma parede e braços na linha dos ombros na frente do corpo, os atletas tinham que realizar uma flexão horizontal com um dos braços, até que ele encostasse na parede na parte de trás do corpo, realizando o giro do tronco. Em seguida, o atleta trocava o lado e realizava com o outro braço.

2-Mesma posição que o exercício 1, mas o braço em contato com a parede realizando o giro, passando a mão na parede, até chegar na parte de trás do corpo. Em seguida trocava o lado e realizava com o outro braço.

3-Mesma posição que os exercícios anteriores, mas sem estar em contato com a parede, os atletas realizaram a extensão e flexão de joelhos e quadril, com um movimento dinâmico de trás para frente. Em seguida o atleta trocava e realizava com a outra perna.

4-Sentados com as duas pernas unidas e estendidas, os atletas seguraram um bastão e permaneceram com ele acima da cabeça com os braços estendidos realizando a rotação do tronco de um lado para o outro.

5-Sentados com as duas pernas unidas e estendidas, os atletas apoiaram o bastão na sola dos pés e realizaram a flexão do tronco, alongando a parte posterior dos membros inferiores.

003107

6-Sentados com as pernas afastadas e estendidas, os atletas flexionaram o tronco a frente tentando chegar na máxima amplitude de flexão, sem movimentar as pernas.

7-Sentados com as pernas cruzadas, os atletas realizaram a máxima flexão horizontal com um dos braços com a utilização do outro braço para aumentar essa amplitude, realizando assim alongamento da musculatura específica. Em seguida, realizaram com o outro braço.


8-Sentados com as pernas cruzadas, os atletas entrelaçaram os dedos das duas mãos atrás do corpo e elevaram os braços na máxima amplitude conseguida por cada um.

9-Sentados com as pernas cruzadas, os atletas levaram a orelha em direção ao ombro e utilizaram as mãos para aumentar a amplitude do movimento. Em seguida, realizaram o exercício para o outro lado.

O intuito do treino de hoje foi com que os atletas realizassem as atividades concentrados nas suas limitações e tentando superá-las pouco a pouco e que conseguissem perceber o que precisa ser melhorado. Sendo assim, a todo momento eram fornecidos feedbacks relacionados a postura da execução. Para que os atletas mantivessem a postura ideal para a realização das atividades e dessa maneira pudessem observar qual articulação precisa melhorar a mobilidade ou qual grupo muscular precisa aumentar sua flexibilidade. Os exercícios foram realizados com calma, cada um deles foi repetido três vezes com o tempo de duração em torno de 15 a 30 segundos.

Após a realização de todos os exercícios nas repetições determinadas, finalizamos o treino conversando a respeito das atividades que acontecerão no restante da semana e reforçando a importância da participação em todas as atividades.

Obs.: Os atletas Juan Carlos do juvenil e Eduardo Zanolla e Isabella Carvalho do júnior, não puderam comparecer ao treino, mas enviaram os vídeos comprovando que realizaram as atividades do dia.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda (chegou após a chamada) 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos (enviou vídeo) 10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla (enviou vídeo) 3-Erick Alves 4-Isabella Carvalho (enviou vídeo) 5-Isadora Thamires 6-Maria Clara Pio 7-Raul Morais Sena 8-Samuel Alves  003108 



12-Pedro Henrique Paiva  
13-Thayna dos Santos  
14-Vinicius Ramalho

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

5-O atleta Gustavo Nunes justificou sua ausência no treino de hoje.

6-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

07/out	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Com um dos joelhos apoiados no chão, mobilidade de torácica, com braços na linha dos ombros, apoiados na parede.	3x 30"
	2-Mesma posição de anterior, circundação de ombro do braço apoiado na parede	3x30"
	3-Mobilidade de quadril com um dos joelhos apoiados no chão.	3x30"
	4-Sentados com as pernas estendidas e unidas - giro de tronco segurando um bastões acima da cabeça.	3x20"
2	5-Sentados com as pernas unidas e estendidas, alongamento de membros inferiores com o bastão apoiado na sola dos pés.	3x15"
	6-Alongamento de membros com as pernas estendidas e afastadas	3x15"
	7-Alongamento de membros superiores - flexão horizontal com um dos braços e o outro o tracionando para perto do copo	3x15"
	8-Mãos entrelaçadas atrás do corpo, elevar os braços na máxima amplitude.	3x15"
	9-Alongamento de cervical - movimento lateral	3x15"
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5' 5'

003109

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho de circuito geral.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.

3-Comuniquei ao Professor Gabriel Quinan, responsável pela natação do CTE, que a nutricionista que ele tinha indicado, como sendo a que iria palestrar para nossos atletas amanhã, disse não ter disponibilidade. Ele solicitou um tempo para entrar em contato com outro profissional.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-O atleta Bruno Bastos justificou sua ausência no treino de hoje, irá a um médico pois está sentindo dores no braço.

2-A mãe do atleta Vitor Lopes me enviou uma mensagem solicitando algumas informações quanto ao retorno, visto que o atleta está passando a quarentena em Ipatinga com sua família e quer organizar sua volta.

3-O atleta Pedro Jesus enviou uma mensagem com o intuito de avisar que não iria comparecer ao treino de hoje.

4-Enviei o horário e o objetivo do encontro de hoje para o coordenador de esportes.

5-A atleta Isabella Teixeira comunicou o atraso no treino de hoje.

6-O Gabriel Quinan me enviou o nome e telefone da estagiária de nutrição do CTE, que será responsável por ministra a palestra para nossos atletas. Entrei em contato com Júlia Machado e ajustamos os detalhes para que ela pudesse apresentar para os atletas as informações que gostaríamos, "alimentação para retorno aos treinos".

7-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

003110



#### 8- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### Observações treino juvenil e júnior:

Participaram desse treino 19 atletas, sendo 11 do juvenil e 8 do júnior. O objetivo de hoje foi um circuito geral em que vamos trabalhar um pouco de coordenação, parte aeróbica, técnica específica e força de membros inferiores, superiores e CORE.

Iniciamos o treino com uma conversa inicial a respeito das novas informações que temos a respeito do nosso retorno presencial, mas que iria falar delas no final do treino, pois alguns atletas comunicaram que chegariam atrasados. Em seguida os atletas começaram com o aquecimento articular com o intuito de preparar o corpo para as atividades do dia.

A parte principal do treino foi composta por um circuito envolvendo 8 exercícios sendo eles aeróbicos coordenativos, exercícios de força e técnico específico. Para os exercícios de coordenação, os atletas enfileiraram 4 copos de plástico a uma distância igual entre eles, que era possível realizar alguns movimentos entre cada um. Para os exercícios específicos, foi utilizada a goma elástica. Já para os de força, os atletas só utilizaram o colchonete. Abaixo irei descrever a sequência, que foi realizada 4 vezes.

- 1-Corrida por cima dos copos elevando os joelhos, ao passar por eles.
- 2-Simulação de braçada de borboletas nas séries ímpares e de peito nas séries pares.
- 3-Corrida lateral entre os copos com o movimento de escadinha, pisando entre os copos e atrás deles.
- 4-Prancha caminha 3 vezes para um lado e 3 vezes para o outro nas séries ímpares e agachamento com salto nas séries pares.
- 5-Polichinelo passando pelos copos, indo de frente e voltando de costas.
- 6-Simulação de braçada de crawl nas séries ímpares e de costas nos pares.
- 7-Corrida de zig-zag entre os copos.
- 8-Abdominal canivete nas séries ímpares e flexão de braços nos pares.

003111

Para que os atletas entendessem bem os exercícios de coordenação, eles foram explicados, demonstrados e os atletas realizaram algumas repetições de teste para que fossem realizadas as correções necessárias. Nesse momento vários feedbacks foram dados até que todos estivessem executando da maneira esperada. No momento em que todos compreenderam as atividades e a sua sequência demos início ao circuito, visto que esse não foi por tempo e sim repetições e cada atleta iria dar a dinâmica e o ritmo da sua atividade.

Após a realização das 4 séries comecei a conversar com os atletas a respeito da data do nosso retorno, que foi aprovada pela diretoria. Voltaremos no dia 21 de outubro e falei sobre a importância da realização dos protocolos e de levarmos essa última semana de maneira leve e motivada. Relembrei que só treinaremos três dias na semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira) e os atletas do juvenil treinarão por 55 minutos e do júnior por 1 hora. Após tirar algumas dúvidas dos atletas fomos para a terceira parte do treino.

Realizei uma atividade lúdica com os atletas, com o intuito de relaxar ao final de mais uma semana, visto que iremos ter a palestra no encontro de amanhã. A atividade foi organizada em um formato de competição entre as três equipes e consistia em virar três copos de plásticos de cabeça para baixo, que estavam apoiados na ponta de uma mesa, com apenas um toque no fundo do copo. Em um formato de baterias, era escolhido um atleta de cada equipe para competir e ao meu sinal eles tinham que bater na parte de baixo do copo até que ele caísse e equilibrasse com a boca do copo virada para baixo. O atleta que conseguisse isso com os dois copos vencia a rodada. A cada bateria determinávamos primeiro, segundo e terceiro lugar. Como nessa competição interna estamos realizando em formato de revezamento, com provas em que os atletas quando vencem perdem segundo e quando perdem, ganham segundos. Desta maneira, o atleta que ganhasse a rodada perdia 0"10 no tempo, o segundo lugar perdia 0"0,5 e o terceiro 0"0,2.

Após a realização de sete rodadas, finalizei o treino conversando sobre a importância de permanecermos focados e comprometidos com os treinos online para podermos fazer uma transição adequada para o presencial e relembrei o horário da palestra com a nutricionista amanhã.

Obs.: O atleta Igor Cossenno, não pode comparecer ao treino, mas enviou o vídeo comprovando que realizou a atividade do dia.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Eric Antunes	1-Barbara Cruz (chegou após a chamada) 2-Eduardo Zanolla 003112 3-Erick Alves (chegou após a chamada)



4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenno (enviou o vídeo) 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira (chegou após a chamada) 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela 12-Pedro Henrique Paiva	4-Isabella Carvalho 5-Isadora Thamires 6-Maria Clara Pio 7-Raul Morais Sena 8-Samuel Alves
--	--

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (12 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

9-Enviei para os atletas a foto do pódio com a colocação de cada tempo e o respectivo tempo, após a prova de hoje.

10-Enviei uma mensagem para o atleta Gustavo Nunes reforçando a importância da presença nos treinos online, visto que ele tem estado ausente.

11-O atleta Igor Cossenno solicitou as atividades de hoje, visto que ele não poderá participar do treino.

12-O atleta Jonatas Henrique comunicou que não está participando dos treinos pois está com uma crise de gastrite.

13-Enviei no grupo dos pais as informações com relação nosso retorno, data e logística.

14-Tirei algumas dúvidas, através de mensagem, de alguns pais.

15-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

16-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

17-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003113



Atividades realizadas no dia de hoje:

08/out	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	Parte principal - Circuito	
	1-Corrida entre os copos com elevação de joelhos	5x
	2-Braçada de borboleta - peito	16 rep
	3-Escadinha	5x
	4-Prancha - 3 passos para um lado / 3 para o outro - agachamento com salto	3x - 20 rep
2	5-Polichinelo de frente	5x
	6-Braçada de crawl - costas	30 rep
	7-Polichinelo de costas	5x
	8-Abdominal canivete - flexão	20 - 15 rep
	Volta a calma	5'
	Conversa final	5'

003114

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/10

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Hoje teremos uma palestra sobre nutrição esportiva, mais especificamente a respeito de como ela deve ser feita no retorno as atividades presenciais. Esse momento será em conjunto com as categorias do treinador Henrique Márcio, desta maneira destinei o tempo do período da manhã para pesquisar a respeito do tema com o intuito de auxiliar na elaboração de perguntas.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário da nossa palestra.

3-O atleta João Pedro Aguiar comunicou que terá prova e por esse motivo não poderá participara da palestra.

4-O atleta Igor Cossenzo enviou o vídeo comprovatório do treino de ontem, desta maneira, baixei, salvei e enviei os feedbacks necessários.

### 14hs as 20:30 – Treinamento

1- O atleta Eric Antunes comunicou que não participaria da palestra pois terá apresentação de trabalho na escola.

2-O atleta Jonatas Henrique justificou sua ausência nos treinos dessa semana, está com uma gastrite forte. Sugeriu que ele participasse da palestra com o intuito de sanar dúvidas com relação ao que ele estava sentindo e alimentação.

### 3-Palestra com Julia Machado – “Alimentação na volta aos treinos”

Hoje tivemos a oportunidade de escutar Julia Machado, ela é graduanda em nutrição na UFMG, está no último período e é estagiária bolsista do CTE UFMG. Participaram da palestra 56 pessoas entre treinadores; Marluce psicóloga do CTE, pais e 51 atletas totais, sendo 13 do juvenil e 100% do júnior.

Abrimos a sala para que os atletas pudessem entrar, realizamos uma conversa e após 10 minutos enviei o link para Julia para que ela já pudesse se juntar a nós. Iniciei agradecendo-a pela disponibilidade em vir conversar conosco de última hora, visto que a outra palestrante do CTE, cancelou de última hora. Apresentei todos os profissionais presentes na sala e expliquei nossa situação de 7 meses em trabalho remoto e que daqui a uma semana retornaremos para os trabalhos presenciais. Desta maneira passei a palavra para Julia e ela iniciou sua conversa com os atletas.

003115

De uma maneira divertida e didática, Julia falou sobre fatores importantes na alimentação geral e principalmente para um atleta. Explicou sobre macronutrientes e micronutrientes, hidratação, o que é importante comer antes, durante e após o treino,



antes e durante competições e o que se deve e o que não se deve levar em viagens. Disse da importância de ter consciência de como a alimentação pode influenciar positivamente e negativamente (caso não seja feita de maneira adequada), no resultado dos atletas. Julia ressaltou a importância de tomar cuidado nesse retorno, sabendo que muitos atletas tiveram um ganho considerável de gordura, que deve manter uma alimentação saudável e prestar atenção na quantidade calórica para, na ânsia de perde muito peso, não ingiram menos do que necessitam para treinar.

Após uma apresentação bastante ampla e completa realizada através de slides, Julia abriu para perguntas. Alguns atletas tiveram interesse em conversar com ela como foi o caso do Jonatas Henrique, que por estar tratando uma gastrite quis saber quais alimentos poderia comer sem aumentar a dor que estava sentindo. Já Lucca Natale quis saber a respeito de café da manhã, o que seria um bom café da manhã. Samuel Alves e Barbara perguntaram a respeito de ovos, visto que estão enjoados de comer esse alimento e o que poderiam substituí-lo. Maria Eduarda do petiz perguntou o que poderia comer como pré-treino, já que é intolerante a lactose, e por fim Isabella Carvalho perguntou uma estratégia para diminuir a vontade de consumo de doce. Julia respondeu todas as perguntas com clareza e boa vontade.

Após as perguntas, finalizamos agradecendo Julia pela disponibilidade e pelo excelente momento de aprendizado proporcionando a nossos atletas e fizemos a nossa tradicional salva de palmas.



**O ATLETA CAMPEÃO FAZ O QUE O ATLETA  
MEDIANO TEM PREGUIÇA DE FAZER**

Participaram do treino juvenil:

Participaram do treino do júnior:

003116

(31) 3223-2611

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



1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga Antunes	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Gustavo Thomaz Nunes
5-Igor Cossenzo	5-Isabella Carvalho
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamires
7-Isabella Teixeira	7-Jonatas Henrique
8-Juan Carlos	8-Maria Clara Pio
9-Lucca Natale	9-Raul Moraes
10-Luiza Gabriela Coutinho	10-Samuel Alves
11-Pedro Paiva	11-Vitor Lopes
12-Thayna dos Santos	
13-Vinícius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

4-Enviei uma mensagem para Julia agradecendo a palestra e enviei o print com a foto de todos os participantes.

#### 5-Reunião Federação Aquática Mineira:

Das 19:30 as 20:30 foi realizada uma reunião da Federação aquática mineira com treinadores de vários clubes do estado de Minas Gerais. Esse encontro teve como objetivo apresentar a proposta de calendário competitivo para esse final de ano. Participaram da reunião 19 pessoas entre os responsáveis pela federação e treinadores de diversos clubes. Após todos relatarem as situações de treinamento com os quais se encontram, Lidia treinadora do Petiz do Minas Tênis Clube e uma das responsáveis pela equipe técnica da federação, apresentou a proposta que eles elaboraram.

Foi nos apresentado algumas datas para competições das categorias mirim-petiz e infantil a sênior, essas competições serão organizadas em regionais e após será realizado um ranking mineiro com a entrega de certificados digitais. Entretanto, alguns pontos ficaram em aberto:

-Não foi definido se dentro das regionais as competições serão em um local único para todos ou se cada clube fará sua competição.

-O protocolo de biossegurança não foi fornecido, assim como o regulamento dessas competições. Eles afirmaram que na próxima semana conseguirão enviar para todos.

003117



-Será analisado a necessidade de um ou mais integrantes da federação, caso a competição seja realizada por cada clube, para que os tempos sejam validados.

O encontro foi encerrado sendo ressaltada a importância desse passo inicial para que seja retomada a vida competitiva dos clubes, federação e atletas.



6-Foram tirados prints comprovatórios das informações que constam nesse relatório.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

8- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

003118



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/10**

**10hs as 13hs – Planejamento**

1-No período das 10hs até as 11:30, estive no Mackenzie para entregar os documentos referentes ao mês de setembro para o setor de convênios (chamadas, planos de treinos, relatório e certificados dos cursos realizados) e assinar o contracheque comprovando o recebimento do salário.

2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho aeróbico.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

3-Enviei uma mensagem motivacional no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades da semana.

4-Relembrei os atletas do horário do treino de hoje, através de uma mensagem enviada no grupo.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei o pódio final com a colocação de cada equipe na competição interna que realizamos na semana passada.

2-Enviei a tabela com os horários de treino de cada atleta no treino presencial. Expliquei que o treino terá duração de 55 minutos para o juvenil e 1 hora para o júnior.

3-Tirei dúvidas de alguns atletas com relação ao retorno dos treinos presenciais e os horários de cada um deles.

4-Recebi dois vídeos motivacionais com relação ao nosso retorno, realizados pelas equipes da nossa competição interna. Enviei os vídeos no grupo dos atletas.

5-A atleta Isabella Carvalho enviou uma mensagem justificando uma possível falta no treino de hoje devido a problemas com internet.

6-O atleta Lucca Natale me apresentou seus horários de aulas escolares para definirmos o melhor horário para o seu treino presencial.

7-Confirmei com a psicóloga Poliana Fraga a palestra com nossos atletas na sexta-feira.

003110

(31) 3223-2611

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



8-Envie para o coordenador de esportes o horário e objetivos do treino de hoje, assim como uma foto de um maiô para ser enviado para o fornecedor que irá fabricá-lo.

9-Comuniquei para a atleta Thayna dos Santos, assim como sua responsável, que devido ela ter sido a atleta com o maior número de faltas nos treinos online e o número reduzido de horários que temos para os treinos presenciais, o horário disponível para ela será com a equipe infantil as terças e quintas.

10-Os atletas Vinicius Ramalho e Bárbara Cruz solicitaram as atividades para que sejam realizadas em outro horário, visto que não poderão comparecer ao treino de hoje.

11- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 20 atletas, sendo 12 do juvenil e 8 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho aeróbico com o intuito de preparar os atletas para o trabalho da preparação física que acontecerá logo após nosso treino.

Após o aquecimento articular livre, iniciei a explicação de como o treino iria transcorrer. Hoje realizaremos duas sequencias aeróbicas em formato de circuito. A primeira é composta por 4 exercícios, que serão realizadas duas vezes por 30 segundos. Os exercícios foram:

- 1-Posição de agachamento dando um passo para um lado e para o outro.
- 2-Chute alto tocando a mão no pé.
- 3-Prancha flexionando um dos joelhos com o quadril aberto.
- 4-Prancha climbing.

003120

Nesse primeiro momento, não foram realizadas muitas correções, visto que os atletas já estão habituados a realiza-los, com exceção do número um que foram necessários explicações e demonstrações mais detalhadas, e o número 3 que foram necessárias maiores correções, como foi o caso da atleta Isadora Thamires que estava



apoiando o pé no chão ao realizar a flexão de quadril, o que não dava a dinamicidade que o exercício exigia.

O segundo momento do treino foi composto por 5 exercícios, que também foram realizados duas vezes por 40 segundos cada um deles. Todos a sequência era executada e logo após os atletas descansavam por 30 segundos antes de passar para a série seguinte. Os exercícios foram:

- 1-Corrida sem flexão de joelhos – movimento de tesoura.
- 2-Polichinelo
- 3-Agachamento unindo as pernas ao chegar na posição em pé.
- 4-Corrida frente e trás com elevação de joelhos.
- 5-Braçada de crawl ou borboleta com velocidade (esse foi o único exercício com número de repetições pré-estabelecidas em não realizado por tempo).

Nesse momento os atletas conseguiram colocar uma dinâmica ideal para a proposta, realizando os exercícios com uma velocidade ótima, sendo necessários poucas intervenções.

Finalizamos o treino conversando a respeito dos treinos presenciais, dos horários enviados para os atletas e tirando algumas dúvidas. Relembrei as atividades e horário dos encontros dessa semana.

Obs.: Os atletas Vinicius Ramalho do juvenil e Bárbara Cruz do júnior, não conseguiram participar do treino, mas enviaram o vídeo comprovando a realização das atividades.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel (chegou após a chamada) 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela 12-Thayna dos Santos 13-Vinicius Ramalho (enviou vídeo)	1-Barbara Cruz (enviou vídeo) 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves (chegou após a chamada) 4-Gustavo T.Nunes 5-Isabella Carvalho 6-Isadora Thamires 7-Maria Clara Pio 8-Raul Morais Sena 9-Samuel Alves

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (13 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

003121



12-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

13-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

14-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

13/out	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal</b>	2x
	1-Posição de agachamento com passos para o lado	30"
	2-Tocando na ponta dos dedos -chute alto	30"
	3-Prancha com joelhos abertos	30"
	4-Prancha climbing	30"
2		2x
	1-Corrida sem flexão de joelhos - tesoura	40"
	2-Polichinelo	40"
	3-Agachamento unindo as pernas	40"
	4-Corrida frente e trás com elevação de joelho	40"
	5-Braçada de crawl ou borbo com velocidade	16 - 30 rep
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003122



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico dos quatro nados. Sendo assim, esse período foi destinado a:

- Análise de materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- Seleção e elaboração dos exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

2-Conversei com a psicóloga do CTE responsável pelas categorias juvenil e júnior a respeito de questões específicas de alguns atletas.

3-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje, com o intuito de mobilizá-los para as atividades.

4-A atleta Maria Clara Pio justificou uma possível ausência no treino de hoje.

5-A atleta Barbara Melo enviou o vídeo comprovando a realização das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira baixei o vídeo, analisei e passei os feedbacks no dia de hoje.

6-O atleta Vinicius Ramalho enviou o vídeo comprovando a realização das atividades de ontem, desta maneira baixei o vídeo, analisei e passei os feedbacks.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi mensagens de atletas com dúvidas relacionados ao horário e atividades de hoje.

2-Enviei uma mensagem para a psicóloga Poliana Fraga, que será nossa palestrante na próxima sexta-feira, solicitando um breve currículo e uma foto para fazer o folder de divulgação para os pais e atletas.

3-Enviei para o coordenador de esportes o horário do treino de hoje e o objetivo do dia.

4-O atleta Arthur Alvarenga comunicou o não comparecimento no treino de hoje e solicitou as atividades para serem realizadas em um outro horário.

5-A atleta Isabella Carvalho comunicou o não comparecimento no treino de hoje e solicitou as atividades para serem realizadas em um outro horário.

003123

6-O atleta Juan Carlos comunicou um possível atraso no treino de hoje.

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 18 atletas, sendo 12 do juvenil e 6 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho técnico da braçada dos quatro nados com a utilização da goma elástica.

Após o aquecimento articular livre, iniciei a explicação do circuito técnico que iremos realizar. Foram realizadas 4 series de 4 exercícios, sendo cada série específica de um estilo. Iniciamos com o nado de crawl, em seguida fomos para costas, peito e borboleta, respectivamente. Os exercícios foram:

- 1-Apoio da braçada utilizando a goma elástica ou o encosto de uma cadeira.
- 2-Finalização da braçada com a goma elástica ou utilizando peso/ garrafa de água.
- 3-Braçada completa do estilo com a goma elástica.
- 4-Braçada completa do estilo em velocidade máxima, utilizando a goma elástica.

Como dito anteriormente, realizamos cada série de um único estilo. Começamos com crawl, sendo assim, realizamos 10 repetições do apoio da braçada de crawl, 10 repetições da finalização da braçada de crawl (extensão de cotovelos com eles colados ao corpo), 10 ciclos de braçadas completas (os atletas que não tinham elástico realizaram a simulação sem a utilização de nenhum implemento) e finalizamos com 12 repetições de braçadas em velocidade máxima. A sequência foi a mesma para todos os outros três estilos. Nos estilos simultâneos os atletas realizaram apenas 6 repetições de braçada em velocidade máxima. Ao final de cada série os atletas descansaram 1 minuto para passarem para o próximo estilo.

A todo momento os atletas recebiam feedbacks relacionado a execução dos exercícios, visto que o objetivo principal foi a melhora técnica e que os atletas entendessem o movimento e o que estavam fazendo de certo ou errado. Desta maneira,

003124



em muitos momentos foram realizadas pausas para que todos entendessem o que estavam realizando e percebessem os possíveis erros de execução e como deveriam melhorá-los.

Finalizamos o treino conversando a respeito da palestra que teremos com a psicóloga na sexta-feira e a importância de que todos participassem, para conduzir o retorno aos treinos da melhor maneira possível.

Obs.: O atleta Arthur Alvarenga do juvenil, não conseguiu participar do treino, mas enviou o vídeo comprovando a realização das atividades.


Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga (enviou vídeo) 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos (chegou após a chamada) 10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela 12-Pedro H. Jesus 13-Vinicius Ramalho	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Isadora Thamires 4-Maria Clara Pio 5-Raul Morais Sena 6-Samuel Alves

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 19 atletas (13 da equipe juvenil e 6 da equipe júnior).

8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003125 



Atividades realizadas no dia de hoje:

14/out	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	5' 5'
2	<b>Parte principal</b>	4x
	1-Apoio	10 rep
	2-Finalização	10 rep
	3-Braçada completa	10 ciclos
	4-Braçada em velocidade	6- 12 rep
3	1ª Serie de crawl	
	2ª Serie de costas	
	3ª Serie de peito	
	4ª Serie de borbo	
	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'

003126



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho de circuito geral.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-O coordenador de esportes convocou a equipe de esportes para uma reunião presencial no dia 19/10 as 14:30, para ajustarmos os últimos detalhes para o retorno dos atletas.

3-Os atletas Eduardo Zanolla e Raul Moraes do júnior, justificaram suas ausências no treino de hoje.

4-Solicitei ao coordenador de esportes o protocolo de segurança para o retorno dos atletas com o intuito de ler e verificar como podemos deixá-lo de fácil compreensão para os atletas de natação.

5-O atleta Arthur Alvarenga enviou o vídeo comprovando a realização das atividades do treino de ontem após o horário de trabalho, sendo assim, analisei o vídeo, baixei, salvei e passei o feedback no dia de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje.

2-Respondi dúvidas de atletas e pais com relação as atividades do dia e com relação ao retorno dos treinos presenciais.

3-Enviei o horário e o objetivo do encontro de hoje para o coordenador de esportes.

4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.

5- Treinamento online:

003127



- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### **Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram desse treino 20 atletas, sendo 14 do juvenil e 6 do júnior. O objetivo de hoje foi um circuito geral com exercícios de força de membros inferiores, superiores, CORE e exercícios aeróbicos.

Após a realização do aquecimento articular iniciamos a parte principal que foi dividida em três momentos. Cada um deles foi composto de quatro exercícios. Toda a sequência foi realizada três vezes e só assim passávamos para a próxima parte. Abaixo irei descrever cada uma delas.

#### **1ª Parte:**

- 1-Corrída no lugar em velocidade de sprint (movimentos curtos e em velocidade).
- 2-Abdominal abraçando as pernas.
- 3-Agachamento sumô.
- 4- Burpee com flexão de braços

O exercício de corrida foi realizado por 45 segundos, os abdominais e agachamento foram repetidos 20 vezes, já o burpee por 15 vezes. O agachamento foi o único exercício em que foram realizadas algumas correções, os atletas eram alertados para o posicionamento dos pés, dos joelhos, quadril, para que realizassem da maneira esperada, sem o risco de lesões. Após realizar 3 vezes essa sequência com 30 segundos de intervalo, os atletas tiveram um minuto de descanso para passarmos para a 2ª parte.

#### **2ª Parte:**

- 1-Corrída Lateral.
- 2-Abdominal situp.
- 3-Agachamento afundo
- 4-Biceps com peso ou mochila.

003128

As repetições foram as mesmas descritas na parte 1 do treino, com exceção do exercício de bíceps com 20 repetições. Nesse momento foram realizados poucos feedbacks visto que os atletas estão acostumados a realizar todos os exercícios, pequenos detalhes foram lembrados como por exemplo a posição dos cotovelos na realização do bíceps. Após realizar 3 vezes essa sequência com 30 segundos de intervalo, os atletas tiveram um minuto de descanso para passarmos para a 3ª parte.

**3ªParte:**

- 1-Polichinelo
- 2-Abdominal bicicleta
- 3-Agachamento com salto
- 4-Prancha com flexão.

No exercícios de polichinelo foram dados estímulos de motivação para que os atletas mantivessem a velocidade esperada. No abdominal bicicleta, foram realizadas 30 repetições. O agachamento foi realizado de maneira dinâmica, com pouca amplitude de movimento, mas com uma velocidade acima do normal entre a descida e o salto. Finalizamos caminhando com as mãos, saindo da posição de pé até chegar na posição de prancha e assim realizar uma flexão de braços. Assim como as anteriores, toda a sequência foi realizada 3 vezes, para assim, finalizar o treino.

Encerramos o treino com a realização de alguns alongamentos com intuito de voltar a calma e aproveitamos esse momento para lembrar os atletas da palestra que teremos amanhã e a importância da participação de todos.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos (chegou após a chamada) 4-Ícaro Gabriel (chegou após a chamada) 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Lucca Natale 11-Luiza Gabriela 12-Pedro H. Jesus 13-Pedro Henrique Paiva 14-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)	1-Barbara Cruz 2-Gustavo T. Nunes 3-Isabella Carvalho 4-Isadora Thamires 5-Maria Clara Pio 6-Samuel Alves

003129 

- Constan na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (12 da equipe juvenil e 6 da equipe júnior).

6-Enviei o folder de divulgação da palestra com a psicóloga do CTE Poliana Fraga no grupo dos atletas e dos pais.

7-O atleta Jonatas Henrique justificou sua ausência no treino de hoje.

8-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.

9-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

15/out	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal - HIT</b>	
		3x
	1-Corrída sprint	45"
	3-Abdominal abraçando as pernas	20 rep
	2-Agachamento sumô	20 rep
	4-Burppe com flexão	15 rep
		3x
2	3-Corrída lateral	45"
	4-Abdominal situp	20 rep
	1-Agachamento afundo	20 rep
	4-Biceps com peso ou mochila	20 rep
		3x
	2-Polichinelo	45"
	4-Bicicleta	30 rep
	3-Agachamento com salto	20 rep
	1-Prancha com flexão	20 rep
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5'


 003130

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/10

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Hoje teremos uma palestra com a psicóloga do esporte Poliana Fraga. Esse encontro será em conjunto com as categorias do treinador Henrique Márcio e trará como tema o retorno aos treinos presenciais e tudo que isso implica. Desta maneira, o período da manhã foi destinado a:

- Analisar pontos importantes referente ao tema com intuito de contribuir com a elaboração de perguntas.
- Saber um pouco mais a respeito da nossa palestrante.
- Definir pontos, que podem ser fortalecidos, com relação a nossa equipe.
- Enviei uma mensagem para a palestrante para confirmar a palestra e informar qual seria nossa logística.
- Enviei para o coordenador de esportes o flyer com as informações da palestrante e o horário do encontro, ele irá convidar as outras modalidades esportivas para participar.

2-Todos os relatórios da semana foram revisados com o intuito de sanar pequenos erros de português e deixar todas as informações claras, para que fosse possível compreender tudo o que foi realizado.

3-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para a palestra de hoje.

4-Respondi mensagens de atletas com dúvidas relacionadas as atividades de hoje.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1- Fiquei à disposição dos atletas para responder perguntas com relação a nossa palestra e com dúvidas com relação as atividades da próxima semana.

### 2-Palestra com Poliana Fraga – “Psicologia do esporte: Retorno aos treinos”

Hoje tivemos a oportunidade de escutar Poliana Fraga, ela é supervisora de psicologia do esporte no CTE/UFMG nas modalidades de Ginástica aeróbica e judô. É especialista em psicologia do esporte e treinamento: aspectos comportamentais e em avaliação e diagnóstico psicológico. Participaram do encontro aproximadamente 88 pessoas, entre treinadores da nataçãõ, vôlei e basquete, o coordenador de esportes Sergio Vera, auxiliar técnica Camila Reis, as psicólogas Marluce e Maria Elisa, além de

003131



atletas das três modalidades esportivas. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 21 atletas, sendo 12 do juvenil e 9 do júnior.

Abrimos a sala para que os atletas pudessem entrar, realizamos uma conversa e após 10 minutos enviei o link para Poliana, para que ela já pudesse entrar. Iniciei agradecendo a Poliana pela disponibilidade em vir conversar conosco, apresentei todos os profissionais presentes na sala e expliquei nossa situação de 7 meses em trabalho remoto e na próxima semana retornaremos para os trabalhos presenciais. Desta maneira passei a palavra para Poliana e ela iniciou sua conversa com os atletas.

De uma maneira divertida e com a participação dos atletas a todo momento, Poliana trouxe temas importantes com relação ao retorno das atividades como por exemplo o que é o hábito, como ele é construído, como devemos fazer para mudar hábitos ruins por bons e como eles serão importantes nesse retorno. A cada tema abordado ela perguntava a opinião dos atletas e como eles se sentiram ao longo da quarentena, quais foram as suas dificuldades, quais hábitos positivos eles ganharam ao longo desse período e qual hábito ruim eles estão com dificuldade de perder. Diferente de todas as outras palestras que tivemos, esse pareceu mais um bate-papo onde os atletas puderam tirar suas dúvidas e relatar suas experiências ao longo do tempo. Desta maneira, tivemos poucas perguntas formais, foram mais colocações com as vivências dos atletas ao decorrer do encontro. As atletas da natação da categoria mirim foram as mais participativas, elas apresentaram suas experiências, fizeram relatos do que acharam difícil na quarentena e mostram como estão se sentindo ao não retornarem nesse primeiro momento. Os atletas mais velhos, tanto da natação, vôlei e basquete fizeram algumas colocações no chat, provavelmente por vergonha de realizar na frente de todos.

O atleta Samuel Alves do júnior foi um dos poucos a realizar perguntas, ele queria saber como não criar altas expectativas com relação a esse retorno, visto que estão a sete meses sem nadar, como devem adequar as expectativas? A palestrante mostrou a ele que o importante era ele colocar atenção aos pensamentos, não deixando que os ruins se sobressaissem aos bons, tentar criar metas atingíveis e procurar os profissionais sempre que precisar conversar. De fato, esse foi um ponto muito trazido por ela, que os atletas devem buscar os profissionais sempre que acharem necessário, o vínculo dos treinadores com os atletas deve ser bem fortalecido e que essa confiança auxilia na busca dos seus objetivos. Em vários momentos ela buscou saber a opinião de nós treinadores, como viamos algumas coisas ou o que achávamos de outras.

Essa foi uma excelente palestra para encerrarmos, parcialmente, o ciclo que iniciamos em maio. Agradei a sua disponibilidade em vir conversar conosco, disse do recorde de participação que foi esse encontro, como foi produtivo para todos os que estavam presentes e que gostaríamos de agradecer pessoalmente no CTE, assim que

003132

fosse possível. Como de costume, encerramos com uma grande salva de palmas como forma de retribuir e agradecer a palestrante.



Participaram do treino juvenil:	Participaram do treino do júnior
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga Antunes 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Isabela Schwindt 6-Isabella Teixeira 7-João Pedro Aguiar 8-Lucca Natale 9-Luiza Gabriela Coutinho 10-Pedro H. Jesus 11-Pedro Paiva 12-Thayna dos Santos	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Isabella Carvalho 5-Isadora Thamires 6-Maria Clara Pio 7-Raul Morais 8-Samuel Alves 9-Vitor Lopes

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

3-Enviei uma mensagem para Poliana agradecendo a palestra e relatando o tanto que os atletas gostaram.



003133

(31) 3223-2611

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



4-Enviei para os atletas o quadro com os horários de treino de cada um, no retorno presencial e informei que não teremos treino formal na segunda-feira, visto que estarei em reunião com a equipe de esportes do clube para organizar o retorno.

5-Respondi a mensagem de alguns atletas com elogios e comentários particulares com relação a palestra. Todos elogiando e externando como algumas falas tinham conseguido motivá-los ainda mais para o retorno.

6-Foram tirados prints comprobatórios das informações que constam nesse relatório.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

8- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

003134



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/10

### 10hs as 12hs – Planejamento

No período da tarde teremos uma reunião, presencial, no Mackenzie para ajustes dos últimos detalhes com relação ao retorno aos treinos presenciais, desta maneira, esse período foi destinado a:

- Analisar o protocolo de segurança estabelecido para o retorno dos treinamentos presenciais, especificamente da natação.
- Estudar o protocolo de segurança estabelecido pela prefeitura.
- Estudar o protocolo de segurança sugerido pela Confederação Brasileira de Esportes Aquáticos.
- Tirar dúvidas com profissionais da área com relação a alguns procedimentos.
- Revisar todo o material que tínhamos, previamente, com intuito de deixá-lo o mais completo possível, para que possamos retornar com segurança aos treinos presenciais.

### 14hs as 19hs – Treinamento

O período da tarde foi realizado de maneira presencial no Mackenzie. No dia de hoje foram realizadas reuniões com o coordenador de esportes Sergio Vera, reunião dos treinadores de natação e foi realizado um escaneamento no ambiente no qual os atletas irão utilizar para definir questões importantes com relação ao retorno.

**Reunião - treinadores natação:** Iniciamos a tarde com uma reunião com o treinador das categorias Mirim, petiz e infantil Henrique Márcio e a auxiliar técnica Camila Reis. Esse encontro teve como objetivo finalizar o protocolo de retorno que estruturamos para que possamos apresentá-lo para o coordenador Sergio Vera. Organizamos o protocolo do clube de uma maneira didática e trazendo elementos específicos da natação, para que o atleta tenha uma rápida assimilação da sequência que ele deve realizar para treinar em segurança.

Após algumas informações importantes, que nos foram fornecidas por uma virologista, conversamos a respeito dos pontos importantes para iniciar o processo de reeducação dos atletas com relação a suas atitudes e os novos hábitos que eles deverão ter.

003135

**Reunião – coordenador de esportes** - Em um segundo momento, realizamos uma reunião com Sergio Vera. Ele nos apresentou o protocolo final do setor de treinamento com pontos importantes para o retorno seguro dos atletas, o que eles devem fazer, o



que não podem fazer, o que esperamos de cada atleta e o que poderá acontecer caso eles descumpram algumas das regras. Nesse momento fomos adaptando o que havíamos estruturado para que nele, contivessem a maior quantidade de informação possível, mas de fácil compreensão. Em seguida, apresentamos para Sergio Vera o que tínhamos estruturado, "passo a passo do retorno", para que ele aprovasse e que fosse autorizado enviar para os pais e atletas.

Ao finalizar a reunião enviamos todos os documentos para os pais, no grupo específico de WhatsApp, e para os atletas. E em seguida respondi algumas dúvidas que surgiram por ambas as partes e comuniquei aos atletas que no dia de amanhã, no horário do treino online, iremos conversar sobre o protocolo e sanar todas as dúvidas.

Em um terceiro momento, fomos verificar o ambiente no qual os atletas irão frequentar. Analisamos toda a estrutura e definimos pontos importantes, como o local no qual os atletas irão permanecer para aguardar seu momento de entrar na água, qual vestiário poderão utilizar para trocar de roupa, qual bebedouro eles deverão encher as garrafinhas de água e como a higienização será realizada entre os treinos. Essa parte do dia foi destinada a visualizar a logística que planejamos e observar o que devemos solicitar de material, entre outros pontos.

003136



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

No dia de hoje teremos mais alguns compromissos presenciais no Mackenzie, participaremos de uma reunião organizada pelo setor de preparação física e fisioterápica, na qual eles irão nos apresentar todas as avaliações que serão realizadas com todos os atletas com intuito de antecipar potenciais lesões. Também iremos finalizar tudo que envolve o retorno presencial dos atletas de natação. No final do dia teremos uma reunião online, com os atletas, onde serão apresentados todos os pontos do protocolo de retorno e iremos sanar dúvidas a respeito de todo o processo. Desta maneira, esse período foi destinado a estruturação de toda a conversa que teremos com os atletas. Também estruturei o treino de natação que teremos amanhã no primeiro encontro presencial com os atletas.

**14hs as 19hs – Treinamento**

O período da tarde foi realizado de maneira presencial no Mackenzie. No dia de hoje foi realizada uma reunião com toda a comissão técnica dos esportes competitivos do clube organizada pelo setor de fisioterapia e preparação física.

O preparador físico e o fisioterapeuta, estruturaram avaliações que julgaram importantes com o intuito de antecipar possíveis lesões, visto o longo tempo que os atletas se mantiveram sem as atividades físicas específicas. Desta maneira, eles irão definir quem está apto para retornar aos treinamentos de imediato e os que deverão passar por um trabalho fisioterápico ou de fortalecimento muscular antes do treinamento específico.

Sendo assim, todos os treinadores e auxiliares se reuniram no salão de festas e Wesley e Lucas apresentaram todos os testes que irão realizar, quais os objetivos de cada um deles e como eles serão realizados. No dia da avaliação dos atletas de cada modalidade, os treinadores irão colaborar para que tudo ocorra de maneira rápida e sem aglomeração por parte dos atletas. Foram tiradas dúvidas do processo de realização dos testes e com relação a sua mensuração.

003137



Após essa reunião, Henrique, Camila e eu fomos organizar os últimos detalhes com relação ao retorno dos atletas. Visto a previsão de chuva para os próximos dias, definimos um espaço coberto, mas com circulação de ar, para que os atletas possam guardar seus materiais e aguarda o início do seu horário de treino. Organizamos as mesas e cadeiras, delimitamos a distância entre elas e deixamos organizado para que amanhã apenas higienizamos cada uma delas.

#### Treinamento online:

Ao final do dia foi realizada uma reunião virtual com os atletas para passar todas as instruções com relação ao retorno e o protocolo que os atletas devem seguir, além de tirar dúvidas e se tivermos tempo iremos realizar um treinamento físico.

Participaram desse treino 100% da equipe, todos os atletas das equipes juvenil e júnior estiveram presentes, além de alguns pais que se mantiveram de maneira silenciosa.

Após a chamada começamos a conversar a respeito de todos os passos descritos no protocolo enviado para os atletas. Todos eles foram lidos e explicados para que os atletas entendessem a importância de cada um deles e porque eles devem ser seguidos. Ressaltamos a importância de seguir o protocolo e desta maneira, vamos conseguir

003138



realizar o retorno seguro de todos envolvidos diretamente, além de preservar a saúde dos familiares e de todos que tem contato com os atletas.

O protocolo abrange desde a higienização de mãos e pés ao chegar no clube, ressalta da importância da troca de roupa dos atletas que utilizam transporte público, que eles devem permanecer de máscara a todo momento, que cada atleta deve ter sua garrafa de água e seu material, a importância de higienizar as mãos ao trocar de máscara e todos os procedimentos que são importantes nesse retorno.

Algumas dúvidas surgiram ao longo da conversa, como por exemplo a atleta Isabella Schwindt perguntou se os atletas deveriam estar de máscara para ir ao banheiro, outras dúvidas com relação ao vestiário também foram sanadas, com relação ao tempo para chegar e deixar o clube, entre outras.

Devido a nossa conversa ter se estendido mais do que o previsto, não foi possível realizar as atividades físicas programadas. Finalizamos o encontro ressaltando como estamos ansiosos para esse retorno, foi lembrado o horário de cada atleta e que eles devem levar o termo de responsabilidade para poder ingressar no clube. Também elogiei os atletas pelo comprometimento e dedicação que tiveram ao longo desses sete meses, ficamos muito felizes pela dedicação que tiveram e como valorizaram os esforços que estavam sendo feitos para que os atletas não tivessem um prejuízo maior do que o que já estava acontecendo. Desta maneira finalizamos o encontro.

Após o treino, realizei uma enquete online no grupo dos atletas com o melhor horário para os treinos físicos online que acontecerão as terças e quinta, utilizei os três horários mais solicitados pelo grupo e o que teve maior votação ficou estabelecido.

003139



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de membros superiores, desta maneira:

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Enviei uma mensagem, no grupo dos atletas, lembrando o horário do treino de hoje.

3-Analisei o retorno aos treinos e o que podemos fazer para melhorar a elaboração dos treinos específicos da natação, adequando de acordo com nossa nova realidade de tempo.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi mensagens de alguns atletas justificando suas ausências nos treinos de hoje, foi o caso do atleta Lucca Natale e Isadora Thamiros, além da atleta Thayna dos Santos que comunicou que só poderá permanecer metade do treino.

2-O atleta Pedro Jesus comunicou a possibilidade de não conseguir fazer os exercícios previstos para hoje, devido a uma dor muscular.

3-O atleta Vinicius Ramalho comunicou um possível atraso no treino de hoje.

4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;

- Realização da chamada;

-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil e júnior:**

003140



Participaram desse treino 21 atletas, sendo 13 do juvenil e 8 do júnior. O objetivo de hoje foi um trabalho de força de membros superiores associado ao de CORE. Iniciamos o treino com uma conversa a respeito do nosso primeiro dia de atividades presenciais, em seguida os atletas realizaram um aquecimento articular e demos início a parte principal do treino.

Foram realizados 11 exercícios divididos em cinco duplas e um sozinho. Eram realizadas de três a quatro series de cada dupla e só após passávamos para a próxima dupla. Como nas próximas duas semanas os atletas não terão encontro com o preparador físico, pois ele estará envolvido com a organização e aplicação dos testes de retorno com todas as equipes competitivas do clube, desta maneira, os exercícios serão voltar para o trabalho de força. As atividades estão descritas no plano de treino no final desse relatório, mas alguns exemplos de exercícios são flexões de braço, puxada e remada com elástico ou peso, tríceps, rotação externa de ombro, extensão de tronco, abdominais dinâmicos e isométricos, entre outros. Os exercícios que eram estipulados por tempo variaram entre 30 a 1 minuto de execução, já os que eram a partir de número de repetições foram de 10 a 20 repetições.

Não foram necessários grandes feedbacks, visto a familiaridade dos atletas com os exercícios, mas na prancha lateral e no abdominal isométrico foram necessárias algumas intervenções para que os atletas não perdessem a posição do corpo esperada para cada exercício, quando eles começavam a sentir a fadiga. Foi instruído a atleta Alanis Eduarda somente permanecer na prancha lateral, sem realizar a abdução de quadril, pois a mesma estava apresentando dificuldade em manter a postura desejada.

Finalizamos o treino conversando da importância dos atletas em manterem a alta frequência nos treinos online, visto que iremos realizar os exercícios de força e preventivos que são de suma importância para um bom desempenho na água e evitar lesões. O treino presencial deve ser associado ao treino online para que os atletas tenham um retorno positivo. Relembrei alguns dos protocolos que devem ser realizados amanhã no clube e relembrei os horários de cada atleta no treino presencial.

Obs.: A atleta do júnior Isadora Thamires não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Isabella Carvalho 5-Isadora Thamires (enviou o vídeo) 6-Maria Clara Pio

003141



7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Luiza Gabriela 11-Pedro H. Jesus 12-Thayna dos Santos 13-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)	7-Jonatas Henrique 8-Raul Morais Sena 9-Samuel Alves
--	--

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (13 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

5-O atleta Vitor Lopes justificou sua ausência no treino de hoje.

6-A atleta Isadora Thamires não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização. O vídeo foi baixado, analisado e foram passados os feedbacks.

7-Foram tirados prints comprovatórios das informações que constam nesse relatório.

8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

9- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

22/out	Atividades diárias	População
1	Aquecimento Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal	
	1- Flexão superslow (max) + flexão normal prancha lateral c/ abdução de quadril	3x max 4x35"
	2-Puxada pronada c/ elástico + isometria no final Abdominal isométrico em posição de streamline	3x20+20" 4x30"
2	3-Extensão de tronco c/streamline + pernada Prancha tirando o pé do chão	4x30" 4x1'
	4-Remada unilateral+ retração escapular Prancha tocando uma mão na outra com velocidade	4x20+20 4x30"
	5-Triceps testa +flexão fechada (max) Trapezio inferior + flexão de ombros passando por cima de objeto	3x15 + max 3x10
	6-Rotação Externa com elástico	3x15 + max
3	Volta a calma Conversa final	5'

003142



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de força geral de membros inferiores, superiores e CORE.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Analisei criticamente o treinamento presencial que foi realizado no dia de ontem com o intuito de identificar o que os atletas estão necessitando nesse momento e o que podemos fazer para melhorar na elaboração dos treinos específicos da natação. Ontem foi realizado um trabalho técnico de crawl e costas e nos cinco treinos ministrados, foi possível identificar pontos nos quais os atletas necessitam de um maior enfoque como na sincronização do rolamento com as fases propulsivas da braçada e na dissociação dele com a respiração.

3-No dia de amanhã os atletas realizarão avaliações físico e fisioterápicos com os setores responsáveis, esses testes têm como intuito identificar os atletas que estão aptos para os retornos aos treinos e os que deverão realizar um trabalho específico de fortalecimento com o intuito de evitar lesões. Desta maneira, eu separei os atletas em três grupos para que sejam avaliados em horários distintos, de acordo com as orientações do preparador físico e fisioterapeuta.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei para os atletas uma mensagem lembrando o horário do nosso encontro de hoje.

2-Enviei os horários em que cada atleta irá realizar os testes físicos e fisioterápicos amanhã.

3-Os atletas Gustavo Nunes, Vinicius Ramalho e João Pedro Aguiar comunicaram que não poderão participar do treino online e solicitaram as atividades para que fossem realizadas em outro horário.

4-Os atletas Pedro Jesus e Eduardo Zanolla enviaram mensagens justificando suas ausências no treino de hoje.

003143



#### 5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

#### Observações treino juvenil e júnior:

Participaram do treino de hoje 18 atletas, sendo 9 da equipe juvenil, 8 da equipe júnior e nossa ex-atleta Letícia Oliveira. O encontro de hoje teve como objetivo um trabalho de força geral, membros inferiores, superiores e Core. O volume realizado foi abaixo do que os atletas estão acostumados devido a uma solicitação do setor da preparação física e fisioterapia para que eles estejam descansados para os testes de retorno, que acontecerão amanhã no Mackenzie.

Começamos o encontro com uma conversa inicial e em seguida os atletas realizaram um aquecimento articular e geral. Os exercícios de aquecimento geral foram de escolha de cada atleta e a cada 30 segundo eles tiveram que trocar, com exceção dos que estavam utilizando a corda, que puderam permanecer a quantidade de tempo desejada. Os atletas foram variados em suas escolhas, optaram por polichinelo, agachamento com elevação de joelho, corrida lateral, corrida no lugar, corrida com elevação de calcanhar, entre outros tantos exercícios que realizamos diariamente ao longo dos treinos online.

Após o aquecimento, iniciamos a parte principal do treino, que foi composta por cinco duplas de exercícios que variaram entre pranchas (lateral e frontal), agachamento, flexão de braço, abdominais variados, puxada e ramada de membros superiores, entre outros exercícios (todos eles estão descritos no final desse relatório). Em cada dupla os exercícios eram alternados e os atletas só passavam para a próxima dupla ao finalizá-los por completo. Alguns dos exercícios foram determinados por tempo, como a prancha lateral com abdução de quadril em que os atletas realizaram por 35" e outros por repetições, como por exemplo o agachamento que foi realizado 15 vezes. O número de séries variou de duas a três series, a ideia inicial era que eles fossem realizados três a quatro vezes, mas após a solicitação para a redução da carga com intuito de preservar os atletas para as avaliações de amanhã.

003144



Ao longo do treino foram realizados inúmeros feedbacks para diferentes atletas. As correções eram com relação ao posicionamento do corpo, como por exemplo na prancha lateral em que alguns estavam flexionando o joelho da perna de cima ou permanecendo com uma pequena flexão de quadril ao realizar a abdução do quadril. Após as correções os atletas conseguiam identificar os erros e executar os exercícios da maneira esperada.

Finalizamos com uma conversa a respeito das avaliações que teremos amanhã, relembrando a vestimenta que eles deverão estar, o que não era necessário levar (material de treino), o horário que cada um deverá chegar ao treino e o local que eles devem se dirigir ao chegar, entre outras informações importantes.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga 3-Eric Antunes 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenno 6-Isabela Schwindt Araújo 7-Isabella Teixeira 8-Luiza Gabriela 9-Pedro H. Paiva	1-Barbara Cruz 2-Erick Alves 3-Isabella Carvalho 4-Isadora Thamires 5-Maria Clara Pio 6-Raul Morais Sena 7-Samuel Alves 8-Vitor Lopes

- Constam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 17 atletas (9 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

6-Foram tirados prints comprovatórios das informações que constam nesse relatório.

7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

8- Realizei o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google drive.

003145



Atividades realizadas no dia de hoje:

27/out	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3-Exercícios dinâmicos	3'
	4-Rotação externa com elástico	3x15
	Parte principal	
2	1- Flexão superslow (max) + flexão normal	3x max
	prancha lateral c/ abdução de quadril	4x35"
	2-Abdominal gaveta + canivete bilateral	4x25+15
	Ponte unilateral c/ pé apoiado na cadeira	4x25
	3-Nórdico Inverso	4x15
	Agachamento c/ excêntrica lenta + subida rápida	4x15+20
	4-Puxada pronada c/ elástico + isometria no final	3x20+20"
	Abdominal isométrico em posição de streamline	4x30"
	5-Remada unilateral+ retração escapular	4x20+20
	Prancha tocando uma mão na outra com velocidade	4x30"
3	Volta a calma	
	Conversa final	5'

003146



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/10**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de força geral de membros inferiores, superiores e CORE.

-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.

- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.

-Foi estruturado o plano de aula.

2-Analisei materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração dos treinos presenciais de natação e para auxiliar na análise técnica dos atletas, ajudando a aumentar o repertório de educativos, o que melhorará a evolução técnica dos atletas.

3-Envie uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do treino de hoje e ressaltando a importância do comparecimento de cada um.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Os atletas Eric Antunes e Isabella Schwindt justificaram suas ausências no treino de hoje e solicitaram as atividades para serem realizadas em um outro horário.

2-O atleta Lucca Natale justificou sua ausência no treino online de terça-feira.

3-O atleta Arthur Alvarenga comunicou um possível atraso no treino de hoje.

4-A atleta Barbara Cruz justificou sua ausência no treino de hoje, visto que estará presencialmente na fisioterapia para iniciar o fortalecimento necessário para ela.

**5- Treinamento online:**

- Foi realizada uma conversa inicial;

- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;

- Realização da chamada;

-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

- No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

003147

**Observações treino juvenil e júnior:**

Participaram do treino de hoje 22 atletas, sendo eles, 14 da equipe juvenil, 7 da equipe júnior e nossa ex-atleta Leticia Oliveira. O encontro de hoje teve como objetivo um trabalho de força geral, membros inferiores, superiores e Core.

Iniciamos o encontro com uma conversa inicial e em seguida os atletas realizaram aquecimento articular e exercícios dinâmicos de maneira continua como aquecimento. Esses exercícios foram de escolha de cada atleta e a cada 30 segundo eles tiveram que trocar, com exceção dos que estavam utilizando a corda, que puderam permanecer a quantidade de tempo desejada. As escolhas dos exercícios foram variadas, alguns atletas optaram por polichinelo, agachamento com elevação de joelho, corrida lateral, corrida no lugar, corrida com elevação de calcanhar, entre outros tantos exercícios que realizamos diariamente ao longo dos treinos online. Em seguida os atletas realizaram três series de rotação externa de ombros com a utilização da goma elástica, para os que não tinham esse material adaptamos os exercícios com a utilização de garrafas de água, realizando o movimento em decúbito lateral.

Após o aquecimento, iniciamos a parte principal do treino, que foi composta por cinco duplas de exercícios que variaram entre agachamento, tríceps, abdominal canivete unilateral, extensão de tronco, panturrilha, entre outros exercícios, todos eles estão descritos no final desse relatório. Em cada dupla, os exercícios eram alternados e os atletas só passaram para a próxima dupla ao finalizá-los por completo. Alguns exercícios foram determinados por tempo, como a extensão de tronco, em que os atletas realizaram por 30" e outros cada atleta contava as repetições, como por exemplo o agachamento que foi realizado 14 vezes. O número de séries de cada exercício variou de três a quatro. Os atletas realizaram ontem algumas avaliações físicas e fisioterápicas, dentre esses testes estavam tempo máximo de prancha lateral, frontal e elevação de quadril, por isso não realizamos a prancha lateral e reduzimos o tempo de prancha com elevação dos membros inferiores, visto o desgaste apresentado pelos atletas.

Ao longo do treino foram realizados inúmeros feedbacks para diferentes atletas. As correções foram com relação ao posicionamento do corpo, como por exemplo na prancha frontal em que a atleta Isabella Carvalho estava com uma elevação excessiva de quadril, mas de um modo geral os atletas conseguiram executar todas as atividades da maneira desejada.

Finalizamos o treino dando um feedback com relação a minha percepção dos resultados dos testes. A grande maioria conseguiu repetir ou melhorar o desempenho dos testes realizado no início do ano, mostrei a eles o benefício dos treinos online para esse sucesso e o que nós esperamos dele a partir de agora. Conversei também a respeito da diferença de "sacrifício" e "escolha", que a vida de um atleta é repleta de escolhas,



003148

(31) 3223-2611

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

mas essas não podem ser sacrificantes para cada um. Encerrei o treino com alguns avisos importantes para o treino de amanhã, lembrando os protocolos e que os atletas fiquem atentos a previsão do tempo, visto que está previsto chuva e alterações na temperatura.

Obs.: A atleta Isabela Schwindt não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando sua realização.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduardo 2-Arthur Alvarenga 3-Bruno Bastos 4-Ícaro Gabriel 5-Igor Cossenzo 6-Isabela Schwindt Araújo (enviou vídeo) 7-Isabella Teixeira 8-João Pedro Aguiar 9-Juan Carlos 10-Lucas Natale 11-Luiza Gabriela 12-Pedro H. Jesus 13-Pedro H. Paiva 14-Thayna dos Santos 15-Vinícius Ramalho	1-Eduardo Zanolla 2-Erick Alves 3-Isabella Carvalho 4-Isadora Thamires 5-Maria Clara Pio 6-Raul Morais Sena 7-Samuel Alves

- Contam na equipe 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma ausência de 22 atletas (15 da equipe juvenil e 7 da equipe júnior).

6-Às a primeira parte do treino os atletas Pedro Jesus, Pedro Paiva e Thayna dos Santos justificaram o não comparecimento na segunda parte devido a aula de inglês, consulta com nutricionista e atividades escolares, respectivamente.

7-Foram tirados prints comprovatórios das informações que constam nesse relatório.

8-Atualmente foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.

9-Fiz o armazenamento dos vídeos, fotos e prints em uma específica do dia no Google Drive.

003149





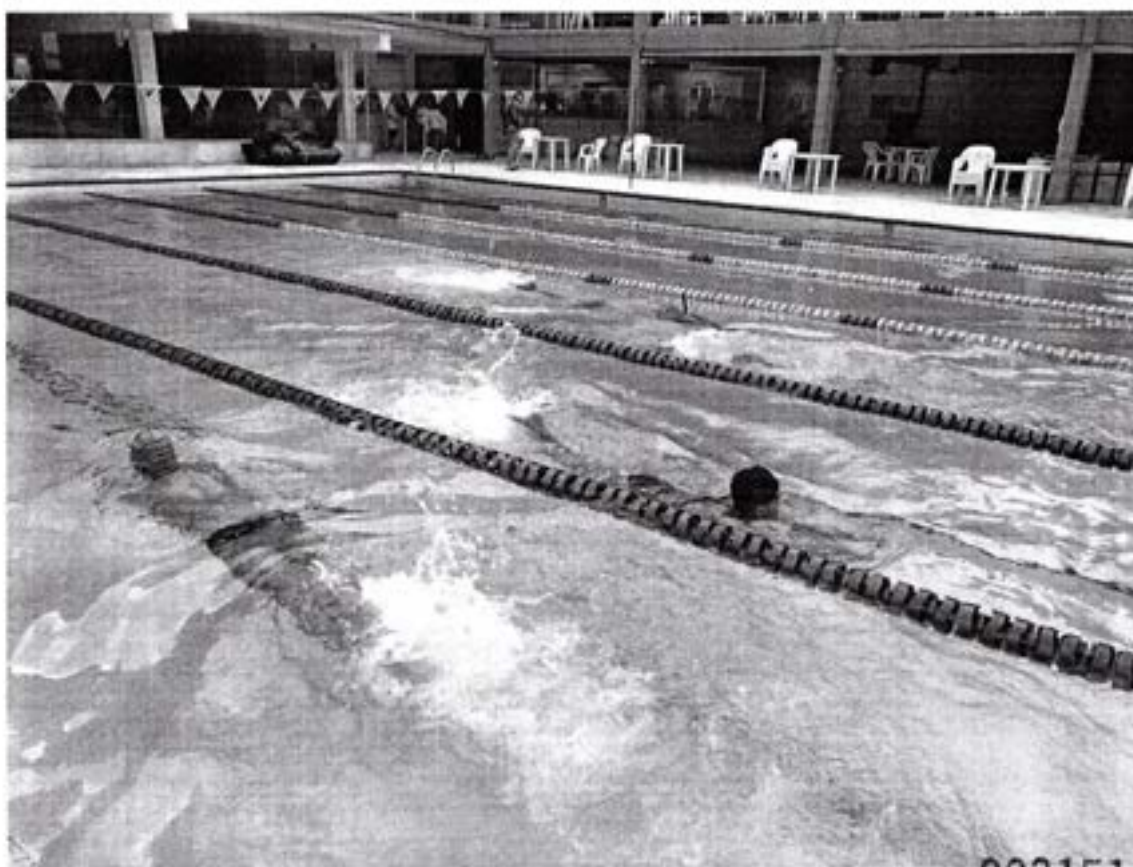
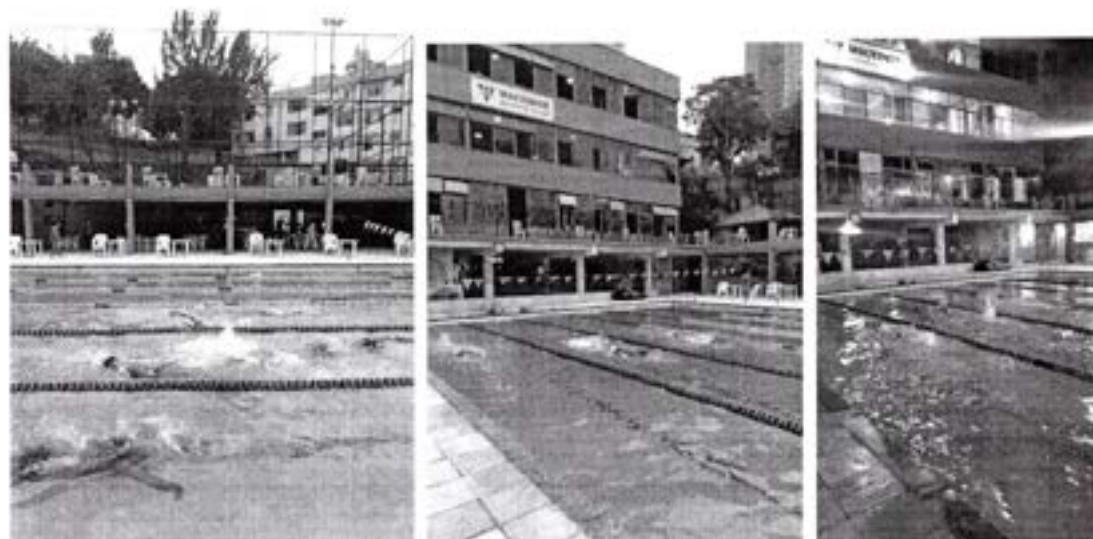
**Atividades realizadas no dia de hoje:**

29/out	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3-Exercícios dinâmicos	3'
	4-Rotação externa com elástico	3x15
	<b>Parte principal</b>	
2	1-Abdominal canivete unilateral	4x22
	Panturrilha unilateral + isometria c/ peso	4x20+22
	2-Extensão de tronco c/streamline + pernada	4x30"
	Prancha tirando o pé do chão	4x1'
	3-Triceps testa + flexão fechada (max)	3x15 + max
	Trapezio inferior + flexão de ombros passando por cima de objeto	3x10
3	4-Prancha lateral c/pé apoiado na cadeira	3x 20" +7 rep
	5-Agachamento isométrico + pressionar almofada na parede	3x14 +4"
	Caminhada com elevação pélvica	3x10
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

003150

### OBSERVAÇÕES MÊS DE OUTUBRO

No dia 21 de outubro iniciamos os treinos presenciais, devido ao protocolo de segurança, estabelecido pela prefeitura, que limita dois atletas por raia para treinamento, dividimos nossa equipe em vários horários com média de uma hora para cada grupo nas segundas, quartas e sextas-feiras. Desta maneira, a partir do dia 21 começamos a intercalar os treinos presenciais com os online. Portanto, não constam nesse relatório os dias 21, 23, 26, 28 e 30 de outubro. Abaixo apresento algumas fotos que comprovam esse retorno:

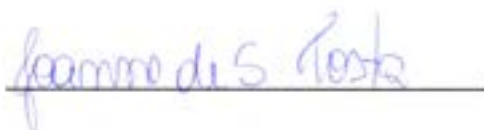


003151

Com relação a adesão dos atletas em todos os treinos realizados no mês de outubro, tivemos uma frequência de 88% na categoria juvenil e 84% na categoria júnior. Essa diferença se deu pelo aumento da demanda escolar das categorias mais velhas, principalmente em decorrência da proximidade do ENEM.

Segue abaixo o quadro com as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (01 A 02-10)	04 horas	10 horas	3 horas 40 minutos
SEMANA 2 (05 A 09-10)	11 horas	27 horas 30 minutos	9 horas
SEMANA 3 (12 A 16-10)	09 horas	20 horas	7 horas 20 minutos
SEMANA 4 (19 A 23-10)	06 horas	15 horas	9 horas
SEMANA 5 (26 A 30-10)	04 horas	10 horas	9 horas
<b>DIAS DE TRABALHOS</b> <b>ONLINE: 16</b>	34 horas	82 horas 30 minutos	38 horas



JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

003152

**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE JANEIRO DE 2021  
DAS EQUIPES JUVENIL E JÚNIOR DE NATAÇÃO**

Iniciamos o mês com a mesma logística que terminamos o ano passado, segunda – quarta - sexta-feira com treinos presenciais e terça e quinta-feira com treinos de circuito online. No dia 04 de janeiro demos início a temporada da equipe júnior e o juvenil retornou aos treinos no dia 11/01.

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

003153





**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 04/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

Iniciamos o mês com a mesma organização dos treinos de dezembro do ano passado, treinos presenciais nas segundas, quartas e sextas-feiras e circuitos gerais as terças e quintas-feiras. Sendo assim, apresentarei abaixo o planejamento geral para esse mês.

PLANEJAMENTO JANEIRO 2021 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	08/jan
Treino Presencial Júnior	Circuito Geral	Treino Presencial Júnior	Circuito Geral	Treino Presencial Júnior
11/jan	12/jan	13/jan	14/jan	15/jan
Reunião	Preparação Física + Fisioterapia	Circuito Geral	Reforço de ombro + Técnica de nado + Tempo de reação	Preparação Física + Fisioterapia
18/jan	19/jan	20/jan	21/jan	22/jan
Circuito Geral	Preparação Física + Fisioterapia	Reforço de ombro + Técnica de nado + Tempo de reação	Circuito Geral	Preparação Física + Fisioterapia
25/jan	26/jan	27/jan	28/jan	29/jan
Circuito Geral	Preparação Física + Fisioterapia	Reforço de ombro + Técnica de nado + Tempo de reação	Circuito Geral	Preparação Física + Fisioterapia

Observação: esse planejamento sofreu alterações após a prefeitura decretar o fechamento da cidade, o que nos fez retornar aos treinos exclusivamente presenciais.

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para o treino presencial de hoje um trabalho de adaptação e retorno aos treinos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

003154

(31) 3223-2611

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



-Estruturação do plano de aula.

Plano de aula de hoje:

04/jan	Atividades diárias
	1) 200 livre - 200 perna livre 4x100 (25 educativo - 25 palmateio - 50 BT)
	2) 4x50 Md/cr A1 c/15" 1x100 braço MD 3x50 Md/ cr c/15" 2x100 perna medley 2x50 Md/cr c/15" 3x100 braço cr c/15" 1x50 Md/cr 4x100 Cr A1 c/10"
	3) 100 solto
	TOTAL: 2400

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje e lembrando aos atletas do juvenil que sua categoria só irá retornar aos treinos na próxima semana.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003155

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 05/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Com o intuito de realizar o retorno as atividades esportivas de forma gradual e respeitando os princípios do treinamento, não realizaremos atividades nas terça-feira e quinta-feira nesta semana. Os atletas da categoria júnior só irão realizar as atividades presencias na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. Sendo assim, o período do planejamento foi destinado a:

-Analisar as atividades do ano de 2020 com o intuito de perceber quais as principais demandas para o ano de 2021 e iniciar o processo planejamento e periodização.

-Analisar materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar no processo de planejamento das atividades para esse ano.

-Estruturar a logística de treinos para esse ano, como a divisão dos atletas nos cinco horários de treinos.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando que hoje não teremos encontro online e que aguardarei os atletas do júnior amanhã nos horários marcados.

3-Foram respondidas mensagem de atletas e pais com dúvidas a respeito das atividades e do retorno da categoria juvenil.

003156

(31) 3223-2611

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

RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/01

10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para o treino presencial de hoje um trabalho de adaptação e retorno aos treinos. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

Plano de aula de hoje:

06/jan	Atividades diárias
	1)300 livre - 4x75m (50 educativo - 25 completo OM) 12x25m 1- submerso 1- perna 1- nadado OM
	2) 6x50 pr c/10" 1x300 c/ pé A1 (50 cr - 25 ct) 6x50 cr @1' braço de crawl 1x300 c/20" cr A1 6x50 cr @50" c/pé +palmar
	3) 200 solto
	TOTAL: 2500

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando os horários dos atletas do júnior no treino presencial de hoje.

003157





**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003158

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 07/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Com o intuito de realizar o retorno as atividades esportivas de forma gradual e respeitando os princípios do treinamento, não realizaremos atividades nas terça-feira e quinta-feira dessa semana. Os atletas da categoria júnior só irão realizar as atividades presenciais na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. Sendo assim, o período do planejamento foi destinado a:

-Analisar as atividades do ano de 2020 com o intuito de perceber quais as principais demandas para o ano de 2021 e iniciar o processo planejamento e periodização.

-Analisar tecnicamente os dois primeiros treinos presenciais dos atletas do júnior para iniciar o processo de planejamento para conseguirmos aproveitar da melhor forma os curtos treinos presenciais que estamos tendo a oportunidade de realizar.

-Analisar materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar no processo de planejamento das atividades para esse ano.

-Estruturação da logística de treinos para esse ano, como a divisão dos atletas nos cinco horários de treinos.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando que hoje não teremos encontro online e que aguardarei os atletas do júnior amanhã nos horários marcados.

3-Foram respondidas mensagem de atletas e pais com dúvidas a respeito das atividades e do retorno da categoria juvenil.

003159



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/01

## 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para o treino presencial de hoje um trabalho de adaptação e retorno aos treinos. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.


-Estruturação do plano de aula.

## Plano de aula de hoje:

08/Jan	Atividades diárias
	1) 400 livre 200 (Mf - Ma - 3 dedos - N)
	2) 4x 3x100 c/15" 6x50 c/15" 1-braço - perna 2-perna lateral - N cr c/ palmar 3-prog dentro 100m - cr c/ pé 4- md - ed/cr
	3) 100 solto
	TOTAL: 3100

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, relembrando os horários dos atletas do júnior no treino presencial de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003150 

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 11/01****10hs as 12hs – Planejamento**

Devido ao aumento dos números de controle da COVID-19, o prefeito de Belo Horizonte decretou um novo fechamento da cidade. Sendo assim, retornaremos aos treinos a distância. Hoje é o primeiro dia de treino da categoria juvenil, dia que tem como objetivo receber os atletas que estão vindo da categoria infantil. Por isso, ficou estabelecido para hoje uma reunião online que terá como intuito receber os atletas novos, apresentar os objetivos, nossas regras, o que esperamos de cada um deles e principalmente, realizar a integração com os atletas antigos. Desta forma, o período de planejamento foi destinado a:

- Estruturar os pontos que serão abordados na reunião.
- Elencar as regras da equipe e quais as nossas expectativas com cada um deles.
- Definir os pontos que podem ser melhorados, com relação a equipe do ano passado. Estabelecer o que foi bom e o que tem que melhorar.
- Começar a definir os horários de treino de cada um dos atletas, pensando em um retorno aos treinos presenciais.

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando que retornaríamos aos treinos online e que espero encontrar todos na nossa reunião de boas-vindas.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

**13hs as 18hs – Treinamento****1-Treino online – Juvenil e Júnior**

Foi realizada uma reunião online com 13 atletas da categoria juvenil e 10 da categoria júnior. Ela teve como objetivo recepcionar os atletas novos e dar início ao ano competitivo de 2021. Conversamos a respeito das expectativas dos atletas para esse novo ciclo e como devemos superar as adversidades. Também foram passadas as regras gerais da equipe como frequência no treino, justificas sua ausência quando ela acontecer, pontualidade, respeito e principalmente união da equipe.

Em um segundo momento, passei para os atletas como irão funcionar essas semanas que virão com os treinos online, teremos dois treinos em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia e três que seriam somente da natação. Passei o horário

003161



dos treinos em conjunto e propus que fizessemos uma votação para definir os horários dos treinos online da natação.



Após apresentar todas essas questões, falei como estava feliz por receber todos eles e que juntos iríamos superar todas as dificuldades e voltaríamos mais fortes do que antes.

- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

3-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

4-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003162

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

12/jan	Atividades diárias	Repetições
	Preparação Física + Fisioterapia	
	Exercícios de mobilidade	5'
	1-Mobilidade de quadril	10 rep
	2-Mobilidade de quadril e tronco	10 rep
	3-Mergulho com extensão de tronco	10 rep
	4-Quatro apoios com giro de tronco	10 rep
	Exercícios de força	
		3x
	1-Agachamento unilateral - sentando em uma cadeira	8 rep
	2-Salto maximo - saindo da posição sentada	6 saltos
	3- Flexão fechada	Max
		3x
	1- Subir com uma das pernas na cadeira segurando uma mochila	10 rep
	2-Remada com goma elástica ou segurando a mochila com peso	20 rep
		3x
	1-Salto com posição de saída do bloco	4 cada perna
	2-Flexão - tocando a mão no ombro	20 rep
	Exercícios de estabilização	
	1-Escalando - sem joelhos no chão	30"
	2-Canivete	20 rep
	3- Ponte com os pés apoiados na cadeira	30"
	4- Streamline batendo perna em decubito ventral	30"
	5- Posição de prancha tocando a mão contrária no pé	30"
	6- Canoinha	30"
	7- Abdominal lateral	15 cada lado

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003163

**13hs as 18hs – Treinamento**

**1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

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



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003164



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um circuito geral, em que serão trabalhados CORE, força de membros inferiores, superiores, CORE e exercícios aeróbicos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

13/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3- Corda	3x 20rep
	<b>Polichinelo</b>	
	1-normal	45"
	2-invertido	
	<b>Abdominal</b>	
	1-Abracando as pernas	30"
	2-bicicleta	
	<b>Avião</b>	
	1-Avião alternando as pernas	30"
	2-Avião (nadando)	
	<b>Prancha</b>	
	1-Normal	30"
	2-Prancha relógio	
	<b>Corrida</b>	
	1- corrida elevando os joelhos	30"
	2-corrida levando os pés no quadril	
	<b>Isométrico</b>	
	1-Cenouinha	30"
	2-Alternando posição (frente e costas)	
	<b>Agachamento</b>	
	1- Agachamento normal	30"
	2-Agachamento + posição de streamline + ponta de pé	
	<b>Flexão</b>	
	2-Em pé, caminhar com as mãos no chão ate posição de prancha + flexão (quem conseguir)	30"
	2-Burpee (salto + flexão)	
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	

003165



1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, relembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda. Foi realizado um circuito que envolveu exercício de CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios dinâmicos como corda, corrida no lugar, polichinelo, entre outros. Foram realizadas 4 séries para a categoria júnior, e 3 séries para a categoria juvenil. Participaram desse treino 23 atletas, 13 do juvenil e 10 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003166

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/01****10hs as 12hs – Planejamento**


1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de prevenção da cintura escapular, técnica específica de nado e uma atividade de tempo de reação. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

14/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	
	2-Exercícios de mobilidade articular	15'
	3-Corda	
	<b>Parte principal</b>	
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	Serão realizadas 4 séries	
	1-Apoio da braçada de crawl - borboleta	10 rep
	2-Braçada de crawl - borboleta	10 rep
	3-Finalização da braçada - borboleta	10 rep
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003167 

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Para o encontro online de hoje, foi definido como objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular. Como objetivos secundários teremos também um trabalho específico de gesto técnico dos nados, utilizando a goma elástica. Finalizamos o treino com uma atividade de tempo de reação em formato competitivo com o intuito de trazer um momento lúdico-competitivo com os ganhos específicos que esperamos. Participaram desse treino 21 atletas, 12 do juvenil e 9 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003168



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

15/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Preparação Física + Fisioterapia</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	5'
	1-Mobilidade de quadril	10 rep
	2-Mobilidade de quadril e tronco	10 rep
	3-Mergulho com extensão de tronco	10 rep
	4-Quatro apoios com giro de tronco	10 rep
	<b>Exercícios de força</b>	
		3x
	1-Agachamento unilateral - sentando em uma cadeira	8 rep
	2-Salto maximo - saindo da posição sentada	6 saltos
	3- Flexão fechada	Max
		3x
	1- Subir com uma das pernas na cadeira segurando uma mochila	10 rep
	2-Remada com goma elástica ou segurando a mochila com peso	20 rep
		3x
	1-Salto com posição de saída do bloco	4 cada perna
	2-Flexão - tocando a mão no ombro	20 rep
	<b>Exercícios de estabilização</b>	
	1-Escalando - sem joelhos no chão	30"
	2-Canivete	20 rep
	3- Ponte com os pés apoiados na cadeira	30"
	4- Streamline batendo perna em decubito ventral	30"
	5- Posição de prancha tocando a mão contrária no pé	30"
	6- Canoinha	30"
	7- Abdominal lateral	15 cada lado

003169

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

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



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003170

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um circuito geral, em que serão trabalhados CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios aeróbicos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

18/Jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3- Corda	3x 20rep
	<b>Polichinelô</b>	
	1-normal	45"
	2- parando o braço	
	<b>Abdominal</b>	
	1-situp	30"
	2-bicicleta	
	<b>Avião</b>	
	1-Avião alternando as pernas	30"
	2-Avião abdução e adução	
	<b>Prancha</b>	
	1-Normal	30"
	2-Prancha andando para o lado	
	<b>Corrida</b>	
	1- corrida elevando os joelhos	30"
	2-corrida lateral	
	<b>Isométrico</b>	
	1-Canoínia	30"
	2-Alternando posição 6 pernas	
	<b>Agachamento</b>	
	1- Agachamento fundo	30"
	2-Agachamento + posição de streamline + ponta de pé	
	<b>Flexão</b>	
	2-Em pé, caminhar com as mãos no chão ate posição de prancha + flexão (quem conseguir)	30"
	2-Burpee (salto + flexão)	
	<b>Volta e calma</b>	
	Conversa final	

003171



1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda. Foram realizadas 4 séries, para a categoria júnior, e 3 séries, para a categoria juvenil, do circuito total que envolveu exercício de CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios dinâmicos como corda, corrida no lugar, polichinelo, entre outros. Participaram desse treino 25 atletas, 15 do juvenil e 10 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003172

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

19/Jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Preparação Física + Fisioterapia</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	5'
	1-Mobilidade de tornozelo	10 rep
	2- Ponte descendo lentamente	10 rep
	3-Mergulho com extensão de tronco	10 rep
	4-Quatro apoios com giro de tronco	10 rep
	5-Deitado de lado - flexão e extensão horizontal de um dos braços	
	<b>Exercícios de força</b>	3x
	1-Agachamento unilateral - sentando em uma cadeira	8 rep
	2-Salto maximo - saindo da posição sentada	6 saltos
	3- Flexão fechada	Max
		3x
	1- Subir com uma das pernas na cadeira segurando uma mochila	10 rep
	2-Remada com goma elástica ou com mochila	20 rep
		3x
	1-Salto com posição de saída do bloco	4 cada perna
	2-Flexão - tocando a mão no ombro	20 rep
	<b>Exercícios de estabilização</b>	
	1-Escalando - sem joelhos no chão	30"
	2-Canivete	20 rep
	3- Ponte com os pés apoiados na cadeira	30"
	4- Streamline batendo perna em decubito ventral	30"
	5- Posição de prancha tocando a mão contrária no pé	30"
	6- Canoinha	30"
	7- Abdominal lateral	15 cada lado
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003173

(31) 3223-2611

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

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia. Esse encontro teve como objetivo um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Participaram desse treino 21 atletas, 13 do juvenil e 8 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

3-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

4-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003174



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/01

## 10hs as 12hs – Planejamento


1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular, técnica específica de nado e uma atividade de tempo de reação. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

## Plano de aula de hoje:

20/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade articular	5'
	3-Corda	100 rep
	<b>Parte principal</b>	
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	<b>Serão realizadas 2 séries</b>	
	1-Apoio da braçada de crawl - borboleta	10 rep
	2-Braçada de crawl - borboleta	10 rep
	3-Finalização da braçada - borboleta	10 rep
	<b>Exercícios de tempo de reação</b>	
	1-Prancha com a garrafinha/ copo	10'
	2-Mensagem com numero	
	<b>Volta a calma</b>	5'
	<b>Conversa final</b>	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, relembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003175 

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Para o encontro online de hoje, foi definido como objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular. Como objetivos secundários teremos também um trabalho específico de gesto técnico dos nados, utilizando a goma elástica. Finalizamos o treino com uma atividade de tempo de reação em formato competitivo com o intuito de trazer um momento lúdico-competitivo com os ganhos específicos que esperamos. Participaram desse treino 23 atletas, 15 do juvenil e 8 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (15 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003176

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 21/01

## 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um circuito geral, em que serão trabalhados CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios aeróbicos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

## Plano de aula de hoje:

21/Jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Polichinelo + 30" corda</b>	
	1-frontal	45"
	2- Perna de polichinelo invertido e braço de polichinelo normal	
	<b>Abdominal + 30" corda</b>	
	1-Perna 90º	30"
	2-Abdominal com rotação	
	<b>Prancha + 30" corda</b>	
	1-prancha	30"
	2-Prancha - climbing	
	<b>Corrida + 30" corda</b>	
	1- corrida elevando os joelhos e elevando o calcanhar	30"
	2-corrída frente e trás	
	<b>Isométrico + corda</b>	
	1-Abdominal isométrico	30"
	2-Tesoura	
	<b>Agachamento + 30" corda</b>	
	1- Agachamento com salto curto	30"
	2-Agachamento + posição de streamline + ponta de pé	
	<b>Flexão + corda</b>	
	1-Flexão + extensão de tronco	30"
	2-Prancha invertida	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003177

(31) 3223-2611

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

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo principal trabalhar a capacidade aeróbica e objetivos secundários o trabalho de força geral. Foram realizadas 4 séries, para a categoria júnior, e 3 séries, para a categoria juvenil, do circuito total que envolveu exercício de CORE, força de membros inferiores, superiores. A cada dupla de exercícios os atletas realizaram 30 segundos de corda das mais diversas maneiras. Participaram desse treino 27 atletas, 17 do juvenil e 10 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.

Observação: a atleta Isabela Schwindt da categoria juvenil não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a realização.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (17 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

003173

(31) 3223-2611

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



4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003173

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

22/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Preparação Física + Fisioterapia</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	5'
	1-Mobilidade de ombro deitado de lado e cotovelo na linha do ombro	10 rep
	2-Mobilidade de Coluna com o gato camelo	10 rep
	3-Mobilidade de Quadril ajoelhado uma perna na frente da outra, fazer a extensão do quadril e voltar.	10 rep
	4-Mobilidade de posterior da coxa: Deitado quadril e joelho a 90°, fazer a extensão do joelho e voltar	10 rep
	<b>Exercícios de força</b>	3x
	1-Agachamento Bipodal com isometria de 5" embaixo	3x max
	2-Prancha Lateral girando o tronco	3x35"
		3x
	1-Flexão com isometria de 5"	3x15 rep
	2-Abdominal isométrico com pernada e posição de streamline	3x35"
		3x
	1-Remada com elástico ou mochila.	3x15 rep
	2-Extensão do tronco isométrico com streamline e pernada	3x35"
		3x
	1-Triceps Testa com mochila	3x15 rep
	2-Extensão de ombros deitado com mochila	3x35"
	3-Prancha com braçada	3x35"
	<b>Exercícios de estabilização</b>	30"
	1-Escalando - sem joelhos no chão	30"
	2-Canivete	30"
	3- Ponte com os pés apoiados na cadeira	15 cada lado
	4- Streamline batendo perna em decubito ventral	30"
	5- Posição de prancha tocando a mão contrária no pé	30"
	6- Canoinha	30"
	7- Abdominal lateral	30"

003130

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, relembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

**13hs as 18hs – Treinamento**

**1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia. Esse encontro teve como objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Participaram desse treino 25 atletas, 16 do juvenil e 9 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.

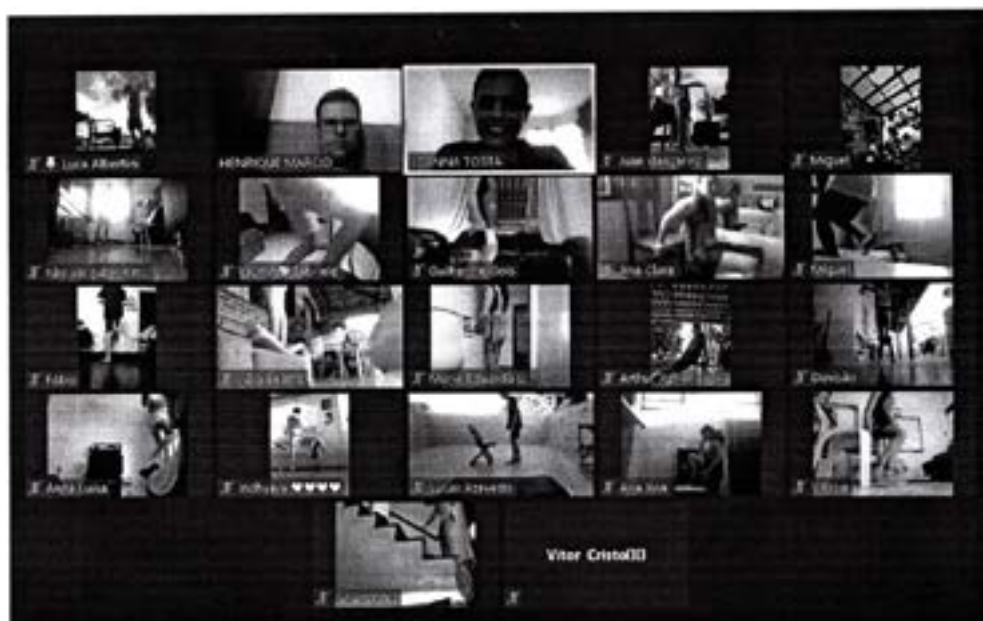


- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3- Após os treinos das categorias juvenil e júnior, acompanhei e auxiliei o treinador Henrique Márcio em seu treino online com as categorias mirins, petizes e infantis.

003181



4-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e videos.

003182

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 25/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um circuito geral, em que serão trabalhados CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios aeróbicos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

25/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>1 Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3- Corda	4x30"
	<b>Polichinelos</b>	
	1-Passada lateral com joelhos semiflexionados	45"
	2-Agachamento + elevação de joelhos	
	<b>Abdominal</b>	
	1-Abdominal tocando a ponta do pé	30"
	2-Abdominal tocando a ponta do pé contrário	
	<b>Prancha</b>	
	1-Trocando o apoio	30"
	2-Dead bug	
	<b>Corrida</b>	
	1- Corrida parando no 3	30"
	2-Corrida lateral	
	<b>Isométrico</b>	
	1-Ponte	30"
	2-Dorsal alternado	
	<b>Agachamento</b>	
	1- Agachamento +abdução	30"
	2-De joelhos + ficar em pé	
	<b>Flexão</b>	
	1-Prancha tocando em uma perna, na outra e flexão	30"
	2- Prancha invertida + prancha normal	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003183

(31) 3223-2611

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



### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda. Foram realizadas 4 séries, para a categoria júnior, e 3 séries, para a categoria juvenil, do circuito total que envolveu exercício de CORE, força de membros inferiores, superiores e exercícios dinâmicos como corda, corrida no lugar, polichinelo, entre outros. Participaram desse treino 21 atletas, 15 do juvenil e 6 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (15 da equipe juvenil e 6 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003184

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 26/01**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

26/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>1 Preparação Física + Fisioterapia</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	5'
	1-Mobilidade de quadril	10 rep
	2- Mobilidade de toraxica	10 rep
	3-Agachamento com rotação de tronco	10 rep
	4-Flexão de joelhos lateral	10 rep
	5-Abdução de quadril com joelhos flexionados	
	6-Avião	
	7- Agachamento com uma das pernas cruzadas encima da outra	
	<b>Exercícios de força</b>	3x
	1-Subir e descer da cadeira unilateral	10 rep
	2-Agachamento sentando na cadeira - unilateral	10 rep
		3x
	1-Abdominal isométrico com giro de tronco	30"
	2-Flexão com palma - Flexão declinada	7 rep - max
		3x
	1-Remada + isometria no final	20 rep +20"
	2-Puxada neltra	20 rep
	<b>Exercícios de estabilização</b>	
	1- Prancha girando o tronco	30"
	2-Canoíinha	30"
	3-Abdominal lateral	30"
	4-Prancha trocando o apoio	30"
	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, relembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003185

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia. Esse encontro teve como objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Participaram desse treino 19 atletas, 14 do juvenil e 5 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 19 atletas (14 da equipe juvenil e 5 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003186





**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um trabalho de fortalecimento da musculatura da cintura escapular, técnica específica de nado e uma atividade de tempo de reação. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

27/jan	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade articular	5'
	3-Alongamentos	5'
<b>Parte principal</b>		
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	Serão realizadas 2 séries	<b>2x</b>
	1-Braçada de crawl - borboleta	10 rep
	2-Braçada de peito - lançando a bolinha na parede	10 rep
<b>Exercícios de tempo de reação</b>		
	1-Prancha com bolinha	10'
	2-Trocar as duas bolinhas de mão	
<b>Volta a calma</b>		
	Conversa final	5'

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

003187

**13hs as 18hs – Treinamento**

(31) 3223-2611

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



1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Para o encontro online de hoje, foi definido como objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular. Como objetivos secundários teremos também um trabalho específico de gesto técnico dos nados, utilizando a goma elástica. Finalizamos o treino com uma atividade de tempo de reação em formato competitivo com o intuito de trazer um momento lúdico-competitivo com os ganhos específicos que esperamos. Participaram desse treino 23 atletas, 15 do juvenil e 8 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (15 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Depois o treino da minha categoria, auxiliei o professor Henrique Marcio no treino das categorias mirim, petiz e infantil. Por uma falha técnica, não foi possível salvar a foto desse encontro.

4-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003133



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um circuito geral, em que serão trabalhados CORE, força de membros inferiores, superiores, CORE e exercícios aeróbicos. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

28/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Polichinelo + corda 30" normal</b>	
	1-Polichinelo	45"
	2-Capoeira	
	<b>Abdominal + corda 30" alternando os pés</b>	
	1-Abdominal tocando a ponta do pé	30"
	2-Abominal tocando a ponta do pé contrário	
	<b>Prancha + corda 30" de costas</b>	
	1-Trocando o apoio	30"
	2-Dead bug	
	<b>Corrida + corda 30" normal</b>	
	1- Corrida parando no 3	30"
	2-Corrida livre	
	<b>Isométrico + 30" alternando os pés</b>	
	1-Ponte	30"
	2-Dorsal alternado	
	<b>Agachamento + 30" de costas</b>	
	1- Agachamento +abdução	30"
	2-De joelhos + ficar em pé	
	<b>Flexão+ 30" livre</b>	
	1-Prancha tocando em uma perna, na outra e flexão	30"
	2- Flexão fechada	

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

003130

(31) 3223-2611

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



2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo principal trabalhar a capacidade aeróbica e objetivos secundários o trabalho de força geral. Foram realizadas 4 séries, para a categoria júnior, e 3 séries, para a categoria juvenil, do circuito total que envolveu exercício de CORE, força de membros inferiores, superiores. A cada dupla de exercícios os atletas realizaram 30 segundos de corda das mais diversas maneiras. Participaram desse treino 20 atletas, 13 do juvenil e 7 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.

Observação: o atleta Bruno Bastos da categoria juvenil não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a realização.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (17 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3- Após o treino da equipe juvenil e júnior, auxiliei o professor Henrique Márcio no treino das categorias mirim, petiz e infantil.

003130



- 4-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.
- 5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.
- 6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003191



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/01**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação, preparação física e fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

29/jan	Atividades diárias	Repetições
	<b>Preparação Física + Fisioterapia</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	5'
		10 rep
	1-Mobilidade de ombro	10 rep
	2-Mobilidade de Coluna com o gato camelo	10 rep
		10 rep
	3-Mobilidade de Quadril	10 rep
	4-Mobilidade de posterior da coxa: Deitado quadril e joelho a 90º, fazer a extensão do joelho e voltar	10 rep
		10 rep
	<b>Exercícios de força</b>	3x
	1-Agachamento Bipodal com isometria de 5" embaixo	3x max
	2-Prancha Lateral girando o tronco	3x35"
		3x
	1-Flexão com isometria de 5"	3x15 rep
	2-Abdominal isométrico com pernada e posição de streamline	3x35"
		3x
	1-Remada com elástico ou mochila.	3x15 rep
	2-Extensão do tronco isométrico com streamline e pernada	3x35"
		3x
	1-Triceps Testa com mochila	3x15 rep
	2-Extensão de ombros deitado com mochila	3x35"
	3-Prancha com braçada	3x35"
	<b>Exercícios de estabilização</b>	30"
	1-Escalando - sem joelhos no chão	30"
	2-Canivete	30"
	3- Ponte com os pés apoiados na cadeira	15 cada lado
	4- Streamline batendo perna em decubito ventral	30"
	5- Posição de prancha tocando a mão contrária no pé	30"
	6- Canoinha	30"
	7- Abdominal lateral	30"

003192

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje, lembrando o horário e a roupa que eles deveriam estar vestindo.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia. Esse encontro teve como objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Participaram desse treino 21 atletas, 14 do juvenil e 7 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Constam na equipe 31 atletas (19 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (14 da equipe juvenil e 7 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3- Após os treinos das categorias juvenil e júnior, acompanhei e auxiliei o treinador Henrique Márcio em seu treino online com as categorias mirins, petizes e infantis.

003193



(31) 3223-2611

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



4-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

*Joanna de Souza Tosta*

JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

003194



**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE MARÇO DE 2021  
DAS EQUIPES JUVENIL E JÚNIOR DE NATAÇÃO**

Iniciamos o mês com a mesma logística dos meses anteriores, intercalando treinos presenciais e online. A partir do dia 08/03, após um novo aumento dos casos/internações de COVID-19, a prefeitura decretou um novo fechamento da cidade e com isso, dos clubes esportivos. Desta forma, do dia 08 até o dia 31/03 permanecemos somente com o trabalho remoto.

003195

**(31) 3223-2611**

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 02/03**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Nessa semana teremos a primeira competição oficial da Federação Aquática Mineira, que nossa equipe irá participar após um ano. Esse evento terá um formato diferente, será realizado em nosso clube e somente participarão nossos atletas. A federação irá enviar um quadro reduzido de profissionais para que os tempos se tornem oficiais.

Tendo conhecimento dos eventos da semana, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia e ajustes dos detalhes importantes para a realização da competição, foram eles:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.
- Finalização dos últimos detalhes da organização da competição, que terá início amanhã.

**Plano de aula de hoje:**

003196





Ordem	Atividades diárias	Repetições
<b>1 Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Corda	2x1'
<b>Parte principal</b>		
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	1-Abdominal normal - perna a 90°	30"
	2-Ponte normal + 15° finais unilateral	30" cd lado
	3-Abdominal trazendo os joelhos na barriga e estendendo	20 rep
	4- Prancha normal	45"
	5-Abdominal com peso - tocando no pé	20 rep
	6-Superman isométrico	30" cd lado
	7-Paraquedas	30"
	8-Abdominal oblíquo	20 rep
	9-Prancha lateral	30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje e ressaltar a importância da participação do encontro de hoje onde iremos conversar sobre pontos importantes para a competição.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e o retorno aos treinos.



Observação: O treino da categoria juvenil foi realizado em formato online, já os atletas do júnior foram ao clube para realizar preparação física (musculação) e o circuito de CORE descrito no plano de aula.

003197

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR**

Nos dias 03 – 04 – 05/03, foi realizada a primeira competição do calendário competitivo da federação. Esse ano a Federação Aquática Mineira estabeleceu que as competições do primeiro semestre serão realizadas de maneira virtual, ou seja, cada clube irá organizar seu evento, contando com um quadro reduzido de árbitros e ao final será realizado um ranking com todos os tempos e as respectivas colocações de cada atleta. Sendo assim, apresentarei algumas fotos do evento.



003198



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/03**

**09hs as 12hs – Planejamento**

Sendo hoje o primeiro dia de retorno aos treinos online, ficou estabelecido para hoje uma reunião com a comissão técnica (treinadores de natação, fisioterapia e preparação física) e uma reunião com a equipe juvenil e júnior para falar sobre o retorno aos treinos virtuais, novos objetivos, como gerir as frustrações de interromper os treinos presenciais mais uma vez, o que é importante que eles tenham em mente, como organizar a rotina para aproveitar ao máximo os treinos físicos e como manter a motivação nesse período difícil. Desta forma, o período de planejamento foi destinado a:

- Estruturar os pontos que serão abordados na reunião.
- Elencar as regras da equipe e quais as nossas expectativas com relação a cada um deles.
- Definir os pontos que podem ser melhorados com relação ao último período de fechamento.
- Passar os horários dos treinos de cada dia da semana.

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para o encontro de hoje.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia e retorno aos treinos.

**13hs as 18hs – Treinamento**

1-Reunião comissão técnica:

No início da tarde foi realizada uma reunião com os treinadores da natação, com o fisioterapeuta e o preparador físico. Nesse encontro organizamos os objetivos dos treinos, como cada área iria contribuir para que esses objetivos sejam atingidos e foram definidos dias e horários dos treinos de cada categoria.



003199



## 2-Treino online – Juvenil e Júnior

Foi realizada uma reunião online com 18 atletas da categoria juvenil e 10 da categoria júnior. Ela teve como objetivo conversamos a respeito das expectativas dos atletas para esse novo ciclo e como devemos superar as adversidades. Também foram passadas as regras gerais da equipe como frequência no treino, justificar ausência quando ela acontecer, pontualidade, respeito e principalmente união da equipe.

Em um segundo momento, passei para os atletas como irão funcionar essas semanas que virão com os treinos online, teremos treinos em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia e outros que serão somente da natação. Passei o horário dos treinos e optamos por deixar os treinos da natação nos horários que já vínhamos realizando os encontros remotos.

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 28 atletas (18 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

003200



**(31) 3223-2611**

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



3-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

4-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.



003301

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/03**

**Hoje o dia foi dividido em dois momentos:**

1-Fomos chamados a comparecer presencialmente no clube para entregar os relatórios do mês de fevereiro e assinar o contracheque do mesmo mês. Aproveitamos o rápido momento de encontro para alinharmos os últimos detalhes com relação aos treinos das diversas categorias da natação.

2-No segundo momento do dia, após retornar da ida presencial ao clube, o restante do tempo foi destinado a organização de todo o planejamento para dar início aos treinos online. Foram realizadas as seguintes ações:

-Foram analisados a fase da periodização do treinamento presencial que estávamos e como transferi-las para os treinos online.

-Foram estudados materiais teóricos com o intuito de auxiliar na elaboração do planejamento dos treinos online.

-Foi estruturado o planejamento dos treinos do mês de março para que a partir de amanhã possamos dar início aos treinos.

PLANEJAMENTO MARÇO 2021 - JUVENIL E JUNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Seita
01/mar	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar
Treino Presencial	Circuito Geral	Competição	Competição	Competição
08/mar	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar
Reunião	Planejamento e organização	Circuito Geral	Reforço de ombro + CORE	Preparação Física Geral
15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar
Circuito Geral	Fisioterapia	Força Geral	Reforço de ombro + Cardio	Preparação Física
22/mar	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar
Circuito Geral	Fisioterapia	Força Geral	Reforço de ombro + Cardio	Preparação Física
29/mar	30/mar	31/mar		
Circuito Geral	Fisioterapia	Aeróbico - Cardio		



003202



-Foi estruturado um quadro de horários para ser enviado para os atletas, tendo como base o que ficou definido com a comissão técnica na reunião de ontem.

-Foram enviadas mensagens nos grupos dos atletas e dos pais dando todas as instruções com relação ao retorno dos treinos online. Foi enviado o quadro de horários e foi lembrada a importância do comparecimento aos treinos e que o apoio dos pais é muito importante para os atletas nesse momento.

-O final do tempo foi destinado a responder mensagens de pais e atletas com relação a dúvidas com relação as informações passadas.

3-Ao final do dia, foi realizado o relatório referente a todas as atividades do dia.

003203

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 10/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

10/mar	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal	
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	1-Prancha normal + 3 apoios + 2 apoios	45"
	2- Agachamento + bíceps	20 repetições
	3- Corda	45"
	4- Abdominal bicicleta	30 repetições
	5- Prancha lateral	40"
	6- Afundo + extensão de ombros / flexão horizontal	15 repetições
	7- Corda	45"
	8- Abdominal invertido	20 repetições
	9- Panturilha - saltito com posição de stremline	40"
	10- Flexão tocando nos ombros	15 repetições

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

003204

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 26 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



Observação: Os atletas Eduardo da Costa e Nathan Alejandro, não puderam comparecer ao treino, mas solicitaram as atividades e enviaram o vídeo comprovando a sua realização.

003205



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 28 atletas (18 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003206



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 11/03****09hs as 12hs – Planejamento**


1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de CORE e fortalecimento da cintura escapular. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

11/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Rotação externa + abdução	3x 15 rep
	2-Puxada unilateral	3x 15 rep
	3-Flexão de ombros + extensão de cotovelos	3x 15 rep
	4-Biceps + Flexão de ombros com cotovelo flexionado	3x 15 rep
	5-Triceps coice	3x 15 rep
	1-Abdominal normal - perna a 90º	30"
	2-Ponte normal + 15" finais unilateral	30" cd lado
	3-Abdominal trazendo os joelhos na barriga e estendendo	20 rep
	4- Prancha normal	45"
	5-Abdominal com peso - tocando no pé	20 rep
	6-Superman isométrico	30" cd lado
	7-Paraquedas	30"
	8-Abdominal oblíquo	20 rep
	9-Prancha lateral	30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003207 

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo principal o trabalho de CORE, com exercícios de abdominal, pranchas diversas e para a parte dorsal. Também foram realizados alguns exercícios para o reforço da cintura escapular. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 25 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003208

(31) 3223-2611

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

Observação: O atleta Arthur Alvarenga, não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização.

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.



003209

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/03****09hs as 12hs – Planejamento**


1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

12/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Flexão com descida lenta	Max
	2-Serrátil	3x15
	3-Triceps testa	3x15
	1-Remada com peso	3x20
	2-Flexão de ombros com peso	3x15
	3-Decubito ventral extensão de ombro com os braços em Y	3x20
	1-Agachamento lateral	3x10
	2-Agachamento com 4" em isometria	3x15
	3-Ponte unilateral dinâmica	3x20
	1-Prancha alternando a posição das mãos	30"
	2-Bicicleta	30"
	3-Stremline + pernanda em decubito ventral	30"
	4-Abdominal com giro de tronco com peso	30"
	5-Canivete bilateral	30"

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003210 

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje foi em conjunto com a preparação física e teve como objetivo realizar um trabalho de força geral, com exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 24 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003211

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



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003212

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que será trabalhado tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

Atividade	Atividades diárias	Respostas
<b>Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2- Corda	2x 40"
	3- Prancha climbing	2x30"
	4-Abdominal livre	2x30"
<b>Parte principal</b>		
	1- Ajoelhado - apoiar um dos pés no chão e retornar	2-3x 10 rep
	2-Sentados nos pés - elevar o quadril com extensão de ombros	2-3x 10 rep
	3-Sentados nos pés - elevar o quadril com desenvolvimento de ombros	2-3x 10 rep
	4-Ponte com supino unilateral	2-3x 10 rep
	5-Agachamento + biceps	2-3x 10 rep
	6-Flexão fechada + abdução e adução de quadril	2-3x 10 rep
	7-Triceps coice alternado - 1 mão com peso e outra sem	2-3x 10 rep
	8-Abdominal canivete alternando unilateral e bilateral	2-3x 10 rep

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.



003213

**13hs as 18hs – Treinamento****1-Observações treino online – Juvenil e Júnior**

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de dar estímulos na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 24 atletas, sendo 14 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003214



Observação: As atletas Maria Luiza e Sofia Miranda não puderam comparecer ao treino, mas solicitaram as atividades e enviaram um vídeo comprovando a sua realização.

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003215

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

16/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1- Rotação de quadril - movimento de rotação interna e externa de joelhos	3x30"
	2-Igual o anterior com movimento de tronco	3x30"
	3-Rotação externa de joelho	3x30"
	4- Rotação de tronco com joelhos flexionados	3x30"
	5-Prancha lateral com giro de tronco, com a perna de baixo apoiado no chão	3x30"
	6-Prancha lateral com giro, com o pé da perna de cima apoiado no chão	3x30"
	7-Gato e vaca	3x30"
	8-4 apoios - giro de tronco levando um dos ombros no chão	3x30"
	9-Serrátil na posição de prancha	3x30"
	10-Posição de prancha com giro de quadril levando a lateral do quadril para o chão.	3x30"

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento****1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular com foco nas articulações do tronco e quadril. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 15





da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003217

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 17/03**
**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de força geral. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

17/mar	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Rotação externa	3x 15 rep
	2-Puxada	3x 15 rep
	3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados	3x 15 rep
	4-Abdução de ombros	3x 15 rep
	5-Extensão de ombros com cotovelos estendidos	3x 15 rep
	1- Agachamento + bíceps	20 rep
	2- Corda	20 rep rápidas
	3-Prancha normal + 3 apoios + 2 apoios	20" + 15" + 10"
	1- Afundo +abdução de ombros/ desenvolvimento	15 rep.
	2- Corda	30 rep. Rápidas
	3- Prancha lateral	40"
	1-Prancha invertida com peso	10 rep. Lado
	2-Corda	40 rep. Rápidas
	3-Prancha tocando o pé contrário	35"
	1-Abdominal "canivete" passando objeto atrás da perna	30"
	2-Abdominal trazendo joelhos na barriga + 4 pr de CR	30"
	3-Paraquedas	30"

003218





2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### **13hs as 18hs – Treinamento**

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo força geral, com um trabalho de membros inferiores, superiores, CORE e pequenos estímulos aeróbicos. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. Participaram desse treino 23 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003913

(31) 3223-2611

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

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (15 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003220



**(31) 3223-2611**

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/03**

**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

18/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Rotação externa + abdução com garrafinha	2x 15 rep
	2-Puxada unilateral	2x 15 rep
	3-Extensão de ombros + extensão de cotovelos	2x 15 rep
	4-Biceps + Flexão de ombros com cotovelo flexionado	2x 15 rep
	5-Triceps coice + triceps na cadeira	2x 15 rep
	1-Prancha trocando o copo de posição	45"
	2-Corrída no lugar com aceleração ao meu sinal	1'
	3-Ponte tirando o calcanhar + tirando o pé + estendendo a perna	45"
	4-Polichinelo com aceleração ao meu sinal	1'
	5-Cadeirinha tirando o calcanhar do chão	45"
	6-Burpee	40"
	7-Prancha lateral + abdução	30"
	8-Caminhando com as mãos + salto	45"
	9-Lançando almofada no chão	10 rep

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003221

**(31) 3223-2611**

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

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo trabalhar o sistema aeróbico, com exercícios cíclicos como pular corda e polichinelo. Também foi realizado um trabalho de reforço de cintura escapular e força de membros superiores. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 24 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003222

(31) 3223-2611

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

Observação: O atleta Arthur Alvarenga não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização.

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003223



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

19/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Flexão com descida lenta	Max
	2-Serrátil	3x15
	3-Triceps testa	3x15
	1-Remada com peso	3x20
	2-Flexão de ombros com peso	3x15
	3-Decubito ventral extensão de ombro com os braços em Y	3x20
	1-Agachamento lateral	3x10
	2-Agachamento com 4" em isometria	3x15
	3-Ponte unilateral dinamica	3x20
	1-Prancha alternando a posição das mãos	30"
	2-Bicicleta	30"
	3-Stremline + pernanda em decubito ventral	30"
	4-Abdominal com giro de tronco com peso	30"
	5-Canivete bilateral	30"

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003224

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

2-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

003225

(31) 3223-2611

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



2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003226

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

22/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2- Corda	2x 40"
	3- Prancha climbing	2x30"
	4-Abdominal livre	2x30"
	<b>Parte principal</b>	
	1-Agachamento + abdução e adução de quadril	40"
	2-Prancha climbing	40"
	3-Nadado de crawl progressivo com elástico	40"
	4-Corda progressiva	45"
	1-Afundo trocando com salto	40"
	2-Prancha lateral com abdução de quadril	40"
	3-Finalização de borboleta com elástico	40"
	4-Corda progressiva	45"
	1-Stiff unilateral	15 cd lado
	2-Mergulho sem encostar os joelhos no chão	40"
	3-Paraquedas com braçada de peito	40"
	4-Corda progressiva	45"

003227



2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### **13hs as 18hs – Treinamento**

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 25 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003229





**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 23/03**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e videos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

23/mar	Atividades diárias	Respostas
	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal	
	1-Prancha lateral apoiado na cadeira levando o quadril no chão	3x10 rep
	1-Agachamento unilateral na cadeira	3x10 rep
	2-Panturrilha unilateral	3x12
	2-Ponte unilateral com as costas na cadeira	3x12
	3-Flexão inclinada + 3 segundo em baixo	3xMax
	3-Extensão de ombro com peso até a linha do ombro em decubito dorsal	3x15
	4-Remada unilateral + 3 segundos	3x12
	5-Prancha trocando bolinha de uma mão para a outra	3x30"
	5-Abdominal isométrico com pernanda de costas - decubito dorsal	3x30"
	5-Paraquedas	3x30"
	5-Abdominal lateral	3x30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

003230

4-Foi realizada uma reunião dos treinadores de natação com o setor de psicologia do Centro de treinamento da UFMG. Eles solicitaram essa reunião para nos dar um retorno do que vem sendo realizado por eles, para dar alguns feedbacks, passar situações que

vem acontecendo em determinadas categorias e definirmos juntos os próximos objetivos específicos para cada categoria.



### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 23 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

003231





- Constatamos na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Particpei da palestra virtual da ArcelorMittal. Ela foi organizada e ministrada por mulheres com o intuito de apresentar para meninas a partir de 13 anos, o trabalho realizado na empresa por diferentes mulheres.



6-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

003232

7-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR

No dia 24 de março, o treinador das categorias Mirim a infantil, não resistiu e faleceu devido a complicações em decorrência da COVID-19. Recebi a notícia antes do horário do treino das minhas categorias, desta maneira a auxiliar técnica, que ainda não tinha conhecimento do acontecido, ministrou o treino do juvenil e júnior.

O clube decretou luto de três dias, não sendo realizado nenhum treinamento nos dias 24, 25 e 26. Mas, eu e Camila realizamos dois encontros online no dia 25, um com as equipes juvenil e júnior e outro com as categorias mirim, petiz e infantil. Esses encontros tiveram como objetivo acolher os atletas, conversar, mostrar que eles não estavam sozinhos e que juntos iríamos superar. No dia 26 os atletas tiveram encontros com as psicólogas referentes a cada categoria.

003733



(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

29/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Agachamento + afundo	40"
	2-Prancha abrindo e fechando as pernas	40"
	3-Nadado de crawl e brobroleta em A2	40"
	4-Corda progressiva	1'
	1-Burpee + flexão	40"
	2-Prancha lateral com abdução de quadril + 3"	40"
	3-Nadado de costas segurando garrafinha	40"
	4-Corda progressiva	45"
	1-Stiff unilateral	15 cd lado
	2-Prancha girando o quadril	40"
	3-Paraquedas com braçada de peito	40"
	4-Corda progressiva	45"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

003234



(31) 3223-2611

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



## 13hs as 18hs – Treinamento

### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 24 atletas, sendo 14 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003035

(31) 3223-2611

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

Observação: A atleta Sofia Miranda não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização.

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003235



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 30/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

30/mar	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Mobilidade de ombro - rotação interna	3x 30"
	2-Mobilidade de quadril - rotação interna	3x 30"
	3-Mobilidade de tronco - levar o braço contrario embaixo do peito	3x 30"
	4-Mobilidade da escapula + quadril + pelve	3x 30"
	5- Prancha lateral levando o cotovelo na direção do joelho	3x 30"
	6-Giro de tronco com uma das pernas	3x 30"
	7-Agachamento com salto curto	3x 30"
	8-Salto com streamline - pés em posição de saída	3x10 rep
	9- Mobilidade de ombros e escapulas	3x 30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento****1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

003237

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular com foco nas articulações do tronco e quadril. Participaram desse treino 24 atletas, sendo 16



da equipe juvenil e 08 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (16 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e videos.

003239



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 31/03****09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

31/mar	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal	
		3x
	1-Corda	10 - 20 - 30
	2-Prancha climbing	10 - 20 - 30
	3-Corrida no lugar	10 - 20 - 30
	4-Agachamento com saltinho	10 - 20 - 30
	5-Polichinelo	10 - 20 - 30
	6-Ponte (subindo e descendo o quadril)	10 - 20 - 30
	7-Corda alternando os pés	10 - 20 - 30
	8-Burpee + flexão	10 - 20 - 30
	9-Nadado de crawl	10 - 20 - 30

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

003239

**1-Observações treino online – Juvenil e Júnior**

(31) 3223-2611

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

O treino de hoje teve como objetivo trabalhar o sistema aeróbico, com exercícios cíclicos como corrida no lugar, corda, polichinelo e simulação de braçada de crawl com goma elástica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 24 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

003340



4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

Belo Horizonte, 31 de Março de 2021.

JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

003241

**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE ABRIL DE 2021  
DAS EQUIPES JUVENIL E JÚNIOR DE NATAÇÃO**

No mês de abril os treinos das categorias juvenil e júnior de natação do Mackenzie Esporte Clube, seguiram no formato remoto devido ao fechamento da cidade em decorrência dos altos números dos indicadores da COVID-19. Desta forma, todo o trabalho realizado com essas categorias ao longo do mês de abril, estão descritos nesse relatório.

003242



**(31) 3223-2611**

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 01/04**

**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Sendo hoje o primeiro dia do mês, foram estabelecidos os objetivos de cada um dos treinos.

PLANEJAMENTO ABRIL 2021 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/abr	02/abr
			Análise de vídeo - Técnica de crawl	FERIADO
05/abr	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr
Circuito Geral	Fisioterapia	Aeróbico + CORE	Análise de vídeo - Técnica de costas	Preparação Física
12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr
Circuito Geral	Preparação Física	Aeróbico + Força	Análise de vídeo - Técnica de Borboleta	Fisioterapia
19/abr	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr
Circuito Geral	Fisioterapia	FERIADO	Quiz + Físico	Preparação Física
26/abr	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr
Circuito Geral	Preparação Física	CORE	Análise de vídeo - Técnica de Peito	Fisioterapia

2-Sendo assim, ficou definido para hoje um treino técnico a respeito do nado de crawl. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção dos vídeos que serão apresentados para os atletas.
- Estruturação dos pontos que serão abordados e a sequência dos pontos importantes que serão tratados no treino.

003243



**Plano de aula de hoje:**

01/abr	Atividades diárias
	<p>Análise de vídeo - Nado de crawl</p> <p>Serão apresentados vídeos de atletas, de nível internacional, realizando o nado de costas, para que possamos observar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*A técnica correta de nado</li><li>*Os erros mais comuns</li><li>*Exercícios para correção</li><li>*Observações importantes</li></ul>

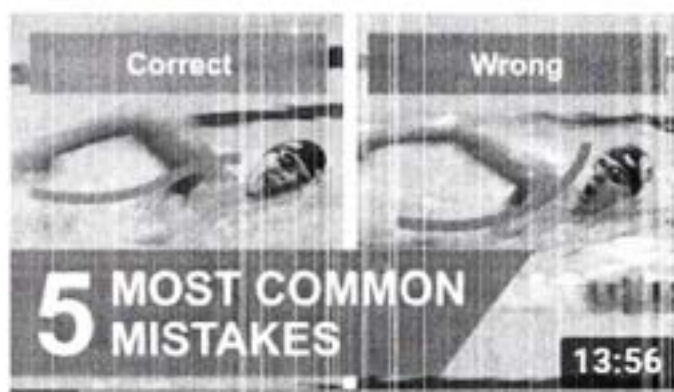
2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito apresentar a técnica do nado de crawl através de vídeos, onde era analisada a técnica de execução com erros e pontos positivos. Foram apresentados vídeos abordando pontos importantes da técnica, como a execução correta da pernada, braçada, posicionamento do corpo e dicas importantes de atletas olímpicos. A todo momento o vídeo era pausado e discutíamos o que estava sendo mostrado, relacionando com o que eles fazem ou o que deveriam fazer. Os atletas também puderam tirar dúvidas e questionar alguns pontos. Participaram desse treino 21 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior.



003244



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003245



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 05/04**

**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

05/abr	Atividades diárias	Repetições
Aquecimento		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
Parte principal		
	1-Agachamento + afundo	40"
	2-Prancha abrindo e fechando as pernas + climbing	40"
	3-Apoio de crawl e borboleta	40"
	4-Corda A1 - A2 - A3	45"
	1-Caminhando + prancha + salto	1'
	2-Prancha lateral com abdução de quadril + 5"	40"
	3- Finalização braçada de crawl e borboleta	40"
	4-Corda A2 - A3 - A1	45"
	1-Stiff unilateral com peso + remada aberta	15 cd lado
	2-Ponte alterando posição dos pés	40"
	3-Braçada completa de crawl e borboleta	40"
	4-Corda A3- A2 - A1	45"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003246

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 27 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

003247





2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

3-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003248

(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/04

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

### Plano de aula de hoje:

Diário	Atividades diárias	Respostas
<b>Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
<b>Parte principal - Fisioterapia</b>		
	1-Mobilidade de ombro - rotação interna	3x30"
	2-Mobilidade de tronco - gato e vaca	3x30"
	3-Rotação de tronco - 3 apoios	3x30"
	4-Rotação de tronco na posição de prancha encostando a lateral de uma das pernas no chão.	3x30"
	5-Mobilidade de quadril flexionando um joelho, lateralmente, e estendendo o outro	3x30"
	6-Subir com uma das pernas em uma cadeira - movimento curto de extensão e flexão de joelho	3x30"
	7-Prancha	3x30"
	8-Agachamento unilateral sentando na cadeira - subir com as duas pernas	3x30"
	9-Prancha lateral elevando o quadril com as duas pernas e descendo com uma	3x30"
	10-Pernada de crawl em decúbito ventral	3x30"
	11-Relaxamento	3x30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

003249



O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular com foco nas articulações do tronco e quadril. Participaram desse treino 26 atletas, sendo

16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

003950





6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 07/04

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

#### Plano de aula de hoje:

07/abr	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal	
		3x
	1-Corrida no lugar	40 - 45 - 50
	2-Prancha climbing	30 - 35 - 40
	3-Agachamento com saltinho	20 - 25 - 30
	4-Burpee + flexão	10 - 15 - 20
	5-Ponte (subindo e descendo o quadril)	20 - 25 - 30
	6-Nadado de crawl	30 - 35 - 40
	7-Polichinelo	40 - 45 - 50
	8-Corda	50 - 55 - 60

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

#### 13hs as 18hs – Treinamento

003351

### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho aeróbico com exercícios dinâmicos, e de forma complementar foram realizados exercícios de CORE, força de membros inferiores e superiores. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 22 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003252

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (13 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.



(31) 3223-2611

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



3-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Foi realizada uma reunião da comissão técnica do setor de esporte de alto rendimento do Mackenzie esporte clube. Esse encontro teve como objetivo ajustar os detalhes do mês de março para esse que se inicia.



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003253

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/04**

**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino técnico a respeito do nado de costas. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção dos vídeos que serão apresentados para os atletas.
- Estruturação dos pontos que serão abordados e a sequência dos pontos importantes que serão tratados no treino.

**Plano de aula de hoje:**

08/abr	Atividades diárias
	Análise de vídeo - Nado de costas
	Serão apresentados vídeos de atletas, de nível internacional, realizando o nado de costas, para que possamos observar:
	*A técnica correta de nado
	*Os erros mais comuns
	*Exercícios para correção
	*Obersavações importantes

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

003254

O treino de hoje teve como intuito apresentar a técnica de costas através de vídeos, onde era analisada a técnica de execução com erros e pontos positivos. Foram apresentados vídeos abordando pontos importantes da técnica, como a execução correta da pernada, braçada, posicionamento do corpo e dicas importantes de atletas olímpicos. A todo momento o vídeo era pausado e discutíamos o que estava sendo mostrado, relacionando com o que eles fazem ou o que deveriam fazer. Os atletas



também puderam tirar dúvidas e questionar alguns pontos. Participaram desse treino 21 atletas, sendo 14 da equipe juvenil e 07 da equipe júnior.



003255

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (14 da equipe juvenil e 07 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

(31) 3223-2611

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

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003256



(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/03**

**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

09/abr	Atividades diárias	Repetições
	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal - Preparação Física	
	1-Agachamento com salto	3x 10
	1-Extensão de ombro	3x15
	2-Afundo com o pé de trás na cadeira	3x10
	2-prancha 4 apoios com braçada	3x20
	3-Prancha lateral + rotação	3x30"
	3-Streamline com pernada	3x30"
	4-Flexão de braço 2" de subida 2' de descida	3x12-15
	4-Abdominal canoa	3x15

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

003257

1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

003758



4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003259



(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/04

### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e videos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

### Plano de aula de hoje:

12/abr	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Agachamento 3 + 3 passadas laterais	40"
	2-Prancha elevando as pernas alternadas + tocando o ombro	40"
	3-Finalização da braçada de costas - decubito dorsal	40"
	4-Corda A3 com elevação de joelhos	45"
	1-Caminhando + prancha + salto	1'
	2-Prancha lateral com abdução de quadril + 10"	40"
	3- Ponta dos pés + Adução de ombros + apoio de costas	40"
	4-Corda A3 com elevação de joelhos	1'
	1-Stiff unilateral com bastão+ remada aberta + extensão de ombros	10 cd lado
	2-Ponte unilateral - 20 cada lado	20 cd lado
	3-Braçada completa de costas - com copo na cabeça	20 rep
	4-Corda	50-80-100

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003269

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. Participaram desse treino 27 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



003261

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



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

3-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003262

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/03**
**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

13/abr	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal - Preparação física</b>	
	1-Mobilidade Geral	8'
	2-Dead bug + canivete contralateral	3x12+3x15
	3-Abdominal normal + abdominal com quadril flexionado + prancha escalador	3x15+15+50
	4-Abdominal isométrico + abdominal oblíquo	3x35" + 3x30
	5-Extensão de tronco c/ mobilidade de tronco + ponte unilateral	3x35"
	6-Superman dinâmico + isométrico	3x12 +20"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

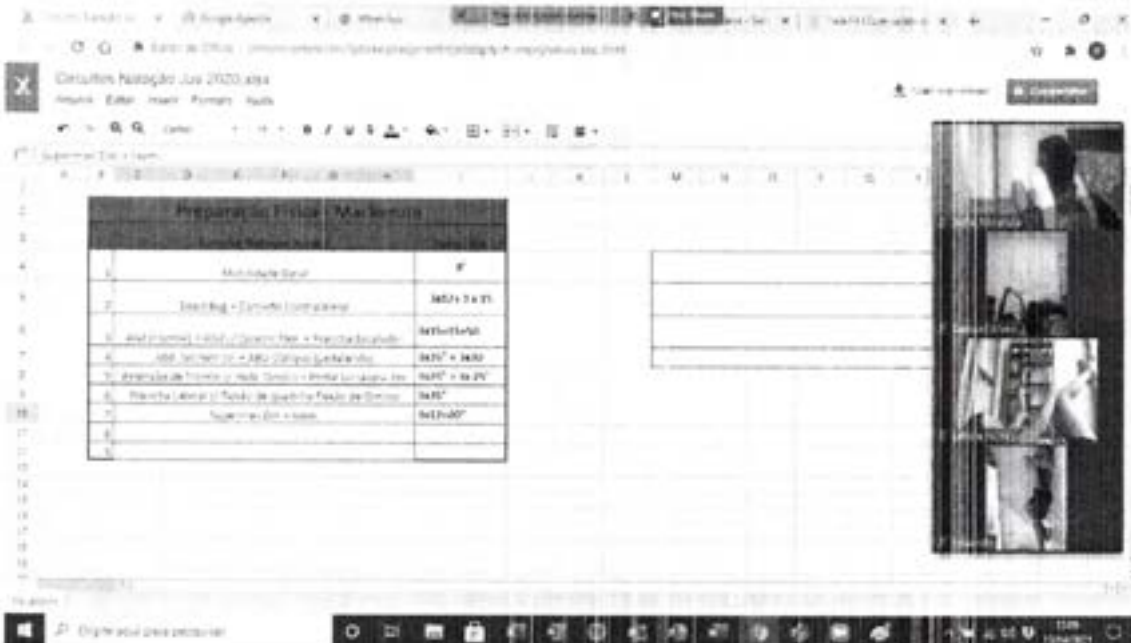
003263

**1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros

inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 21 atletas, sendo 12 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a Google Sheet titled 'Preparação Física - Mackenzie' is displayed. The sheet contains a table with 9 rows and 2 columns. The first row is a header, and the following rows list training exercises with their respective durations. On the right side of the Zoom window, a grid of video call thumbnails is visible, showing several participants in a meeting.

1	Mobilidade Geral	15'
2	Dead Bag - Circuito Core/abdômen	10:30 + 15:30
3	Abdômen inferior + abdômen superior + flexão de braço	10:30 + 15:30
4	Abdômen superior + abdômen inferior + flexão de braço	10:30 + 15:30
5	Exercício de equilíbrio - Mão, Tórax e Pé com o pé no chão	10:30 + 15:30
6	Flexão lateral / Tórax de quadril / Pé no chão	10:30
7	Superman 20 + 1000	10:30 + 10:30
8		
9		

- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

003264



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/04

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

#### Plano de aula de hoje:

14/abr	Atividades diárias	Tempo
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal</b>	<b>3x</b>
	1-Agachamento + tocando no dedão	30"
	2-Agachamento + tocar no dedão + caminhar com as mãos	30"
	3-Agachamento + tocar no dedão + caminhar com as mãos + flexão	30"
	4-Agachamento + tocar no dedão + caminhar com as mãos + flexão + spiderman	30"
	5-Agachamento + tocar no dedão + caminhar com as mãos + flexão + spiderman + burpee	30"
	5-Agachamento + tocar no dedão + caminhar com as mãos + flexão + spiderman + burpee + streamline	30"
	1-Afundo duplo com peso	45"
	2-Flexão máxima - cotovelo aberto	Max
	3-Pantumilha	30 rep
	4-Extensão de ombros - Flexão de ombros e cotovelos	20 rep
	5-Extensão de joelhos com os pés no bastão - unilateral e em seguida pernas unidas	10 cd lado
	6-Braçada de crawl - tríceps	20 rep
	7-Um pé no chão - o outro toca atrás e toca lateral	40" cd lado

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

003365



3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### **13hs as 18hs – Treinamento**

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho aeróbico com exercícios dinâmicos, e de forma complementar foram realizados exercícios de CORE e força de membros inferiores e superiores. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

003266

(31) 3223-2611

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

3-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/04

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino técnico a respeito do nado de borboleta. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção dos vídeos que serão apresentados para os atletas.
- Estruturação dos pontos que serão abordados e a sequência dos pontos importantes que serão tratados no treino.

#### Plano de aula de hoje:

15/abr	Atividades diárias
	Analise de vídeo - Nado de borboleta
	Serão apresentados vídeos de atletas, de nível internacional, realizando o nado de costas, para que possamos observar:
	*A técnica correta de nado
	*Os erros mais comuns
	*Exercícios para correção
	*Obersavações importantes

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

003267



**13hs as 18hs – Treinamento**

1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito apresentar a técnica de borboleta através de vídeos, onde era analisada a técnica de execução com erros e pontos positivos. Foram apresentados vídeos abordando pontos importantes da técnica, como a execução correta da pernada, braçada, posicionamento do corpo e dicas importantes de atletas olímpicos. A todo momento o vídeo era pausado e discutíamos o que estava sendo mostrado, relacionando com o que eles fazem ou o que deveriam fazer. Os atletas também puderam tirar dúvidas e questionar alguns pontos. Participaram desse treino 23 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior.



003258





- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



003269



(31) 3223-2611

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



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### **RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/04**

##### **10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira, esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

003270



16/abr	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
1-Exercícios de aquecimento articular		5'
<b>Parte principal - fisioterapia</b>		
1-Mobilidade de ombro - rotação interna		3x30"
2-Mobilidade de tronco - gato e vaca		3x30"
3-Rotação de tronco - 3 apoios		3x30"
4-Rotação de tronco na posição de prancha encostando a lateral de uma das pernas no chão.		3x30"
5-Mobilidade de quadril flexionando um joelho, lateralmente, e estendendo o outro		3x30"
6-Subir com uma das pernas em uma cadeira - movimento curto de extensão e flexão de joelho		3x30"
7-Prancha		3x30"
8-Agachamento unilateral sentando na cadeira - subir com as duas pernas		3x30"
9-Prancha lateral elevando o quadril com as duas pernas e descendo com uma		3x30"
10-Pernada de crawl em decúbito ventral		3x30"
11-Relaxamento		3x30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### **13hs as 18hs – Treinamento**

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular com foco nas articulações do tronco e quadril. Participaram desse treino 23 atletas, sendo 17 da equipe juvenil e 06 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

003271



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (17 da equipe juvenil e 06 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



003272

(31) 3223-2611

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



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/04

##### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Uma parte do tempo da manhã foi utilizada para comparecer ao clube entregar os relatórios do mês de março e assinar o contracheque do mesmo mês.

2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

003273



- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

19/abr	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
<b>Parte principal</b>		
	1-Agachamento + 3 agachamentos curtos com peso	40"
	2-Prancha abrindo e fechando as pernas	40"
	3-Apoio de borboleta em uma cadeira	30"
	4-Corda	1'
	1-Stiff unilateral + posição de avião + braçada de borboleta	40" cd lado
	2-Prancha lateral com abdução de quadril + braçada	30"
	3-Braçada de borboleta em pé - coordenando com ondulação	30" cd perna
	4-Corda com elevação de joelhos	45"
	1-Burpee+ flexão	40"
	2-Dorsal + recuperação da braçada de borboleta	30"
	3-Braçada de borboleta no elástico	40"
	4-Corda A1 normal - A3 com elevação de joelhos	1' (15" + 15")

3-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje e foram enviadas informações da seletiva olímpica que tem início hoje no Rio de Janeiro.



4-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

003274

(31) 3223-2611

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

1-Elaborei um Excel com os tempos realizados nas eliminatórias e os índices olímpicos, para conversar com os atletas e para que eles tentem acertar os que se classificarão para os Jogos Olímpicos em Tokio.

### 2-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



Observação: O atleta Arthur Alvarenga não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovando a sua realização.

003275





- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior).

3-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/04

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

Plano de aula de hoje:

003276



20/abr	Atividades diárias	Respostas
<b>Aquecimento</b>		
1-Exercícios de aquecimento articular		5'
<b>Parte principal - Fisioterapia</b>		
1-Mobilidade da cintura escapular		3x30"
2-Mobilidade de rotadores internos do ombro		3x30"
3-Gato e vaca - mobilidade de tronco		3x30"
4-Mobilidade de tronco - 3 apoios com uma das mãos no ombro contrário		3x30"
5-Decubito ventral - rotação de tronco com os braços alternados		3x30"
6-Giro de tronco apoiado na lateral do corpo		3x30"
7-Mobilidade de tornozelo na parede		3x30"
8-Cadeirairinha		4x1'
9-Saltos com posição de streamline		4x10x
10-Mergulho sem tocar o tronco no chão		3x30"
11-Pernada de crawl em decubito ventral com posição de streamline		3x30"
12-Prancha		1x4'

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

4-Estruturei uma apresentação com os resultados das eliminatórias da seletiva olímpica, que aconteceu hoje no período da manhã, para conversar com os atletas sobre as finais que acontecerão hoje no final da tarde.



13hs as 18hs – Treinamento

003277

1- Observações treino online – Juvenil e Júnior



O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular com foco nas articulações do tronco e quadril. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

003278



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

#### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR -- 22/04

##### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em formato de quiz. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

-Estruturação do Quiz online.

**Plano de aula de hoje:**

003279



22/abr	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
1-Exercícios de aquecimento articular		5'
<b>Parte principal - Quiz + Físico</b>		
1- Agachamento ponta do pé com peso + Abdominal levando joelhos na barriga		3x 40" - 20"
2-Corda com joelho alto + Abdominal canivete		3x 40" - 20"
3- Flexão descida lenta + Ponte		3x 40" - 20"
4- Prancha climbing + abdominal bicicleta		3x 40" - 20"
5- Salto posição de streamline + tocando no pé curtinho		3x 40" - 20"
6- Triceps no elástico + Dorsal alternado		3x 40" - 20"
7- Prancha caminhando com salto + Prancha invertida		3x 40" - 20"
8- Corda alternado os pés + puxada no elástico		3x 40" - 20"
9- Nadado com elástico + polichinelo 1-1-2		3x 40" - 20"
10- Burpee + prancha lateral		3x 40" - 20"



2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

003230



1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho físico global e conversar sobre a seletiva olímpica de natação que está acontecendo no Rio de Janeiro. Foi

realizado um Quiz online onde cada pergunta está conectada a dois exercícios e a quantidade de repetições está relacionada ao percentual de acerto dos atletas a aquela pergunta. Através de um link, os atletas acessam as perguntas e se mais 50% acertar a resposta são realizadas duas series dos exercícios programados, se acertarem mais de 80% são realizadas uma e se todos acertarem eles não realizam os exercícios. Caso eles tenham menos do que 50% de acerto, são realizadas 3 series. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

Participaram desse treino 24 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

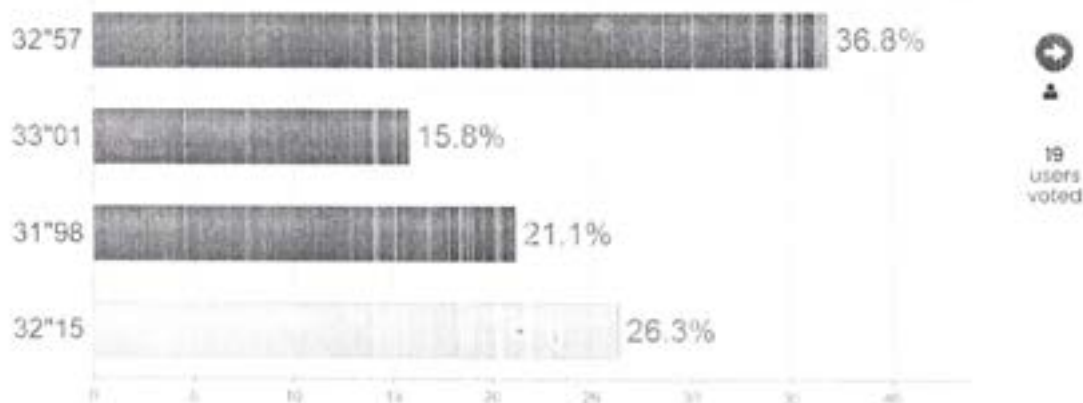


Exemplo de como apareciam as perguntas:

003231



10. A atleta Nathalia Almeida ganhou a prova de 200 medley fazendo seu PB 2'13"25. Até os 150m estava com as parciais para a obtenção do índice ( 28"75 - 33"20 - 40"20), mas infelizmente não conseguiu bater a marca de 2'12"56. Para quanto ela fechou o crawl?



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



003232

(31) 3223-2611

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

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### **RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 23/03**

#### **09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

#### **Plano de aula de hoje:**

003233





23/abr	Atividade e duração	Tempo em
Aquecimento	1-Exercícios de aquecimento articular	3'
<b>Parte principal - Preparação física</b>		
Avanço com Flexão de Ombro (mochila com peso)	Abd Carívetre Bilateral	3x10 od lado 3x15
Agachamento em pirâmide crescente (mochila nas costas) 3x 1 a 12	Dorsal Alternado	3x1 a 12 3x15
Prancha Lateral Copenhagen Dinâmica (pé de cima apoiado na cadeira) *4x10*	Abd Canoa	4x10 3x12
Prancha Trocando Apoios	Ponte Unilateral Iso + Dinâmica (mochila na cintura)	3x10 3x15+5"
Prancha frontal + abdução de quadril	Extensão de ombro (mochila com peso)	3x10 3x12

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 25 atletas, sendo 16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

003234



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 26/04

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino geral em que serão trabalhados tanto força de membros inferiores, superiores, CORE, quanto um trabalho aeróbico. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

003285



- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

### Plano de aula de hoje:

26/abr	Atividades diárias	Repetições
<b>Aquecimento</b>		
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2- Corda	2x 40"
	3- Prancha livre dinâmica	2x30"
	4-Abdominal livre	2x30"
<b>Parte principal</b>		
	1-Agachamento + abdução e adução de quadril	40"
	2-Prancha climbing fechado + aberto	40"
	3-Extensão de ombro com elástico	40"
	4-Corda progressiva 10-10	20 - 30
	1-Afundo com desenvolvimento - braço alternado	40"
	2-Prancha lateral com abdução de quadril + trazendo na barriga	40"
	3-Puxada unilateral segurando 3"	20 rep
	4-Corda progressiva 10-10	40 - 50
	1-Stiff segurando a mochila	20 rep
	2-Mergulho sem encostar os joelhos no chão com prancha	40"
	3-Paraquedas com braço alternado	40"
	4-Corda progressiva 10-10	60 - 70

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho geral tanto de força, quanto de resistência aeróbica. Foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores, CORE e alguns exercícios dinâmicos com intuito de trabalhar na zona aeróbica. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima.

003286



Participaram desse treino 24 atletas, sendo 15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior.  
O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

3-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

003257



5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

### RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/03

#### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a preparação física. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

-Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.

003238



- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.

-Estruturação do plano de aula.

### Plano de aula de hoje:

27/abr	Atividades	Repetições
Aquecimento		
1-Exercícios de aquecimento articular		5'
Parte principal - Preparação Física		
Agachamento Búlgaro		4x 10x
Dorsal Bilateral		3x 12
Flexão/Extensão de Joelhos c/ pano		3x 12
Abdominal Infra		3x 15
Cadeirainha (peso no colo)		3x45"
Prancha Lateral c/ braço e perna abertos		3x20"
Engatinhar + flexão de braço		3x 10
Prancha 4 apoios c/ braçada		3x 10
Ponte Unilateral Iso - Dinâmica (peso na cintura)		3x15-5"
Abdominal Remador		3x 12

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

#### 1- Observações treino online – Juvenil e Júnior

O treino de hoje teve como intuito realizar um trabalho da preparação física tendo como objetivo força geral. Com isso, foram realizados exercícios de membros inferiores, superiores e CORE. Participaram desse treino 22 atletas, sendo 14 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

-Foi realizada uma conversa inicial;

- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;

003239

- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Participei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

5-Reunião para definição da contratação do novo profissional de natação:

003290

Foi realizada uma reunião virtual em que estavam presentes o presidente Lúcio Aparício, a superintendente Sandra Michel, o diretor da natação André Braga, o coordenador de esportes Sergio Vera e o coordenador das escolinhas de natação Leonardo Assunção. Essa reunião teve como pauta a definição de quem assumiria as categorias mirim, petiz e infantil, se a auxiliar técnica Camila Reis seria promovida a treinadora ou se seria contratado um novo treinador. Após todos exporem suas



opiniões, ficou decidido que seria realizado o convite para que Camila assuma as equipes. Ela prontamente aceitou o novo desafio, desta forma ficou decidido que seria aberto um edital para contratação de um auxiliar técnico.



6-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

7-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003291



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/04**
**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de CORE. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

Atividade	Tempo
<b>Aquecimento</b>	
1-Exercícios de aquecimento articular	5'
2- Corda	2x 40"
3- Prancha livre dinâmica	2x 30"
4-Abdominal livre	2x 30"
<b>Parte principal</b>	
1-Prancha lateral apoiado na cadeira abrindo e fechando a perna de baixo	3x13 reps
1-Subir na cadeira com uma das pernas com posição de streamline	3x13 reps
2-Panturrilha unilateral	3x12
2-Ponte com os pés na cadeira + abdução de quadril	3x12
3-Flexão normal em 2 tempos	3x13 reps
3-Extensão de ombro com peso até a linha do ombro em decubito dorsal	3x15
4-Empurrada unilateral – 3 segundos	3x12
4-Prancha com braçada de crawl	2x10"
5-Abdominal isométrico com pernada de costas - decubito dorsal	2x30"
5-Paraquedas	2x10"
6-Abdominal lateral	2x10"
6-Abdominal levando os joelhos na barriga + 4 pernas	2x30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**
**1-Observações treino online – Juvenil e Júnior**

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho de CORE, e de forma complementar, foram realizados exercícios de força de membros superiores, inferiores

003292



Participaram desse treino 21 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior.  
O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 08 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje e solicitando as atividades para serem realizadas em um outro horário.

3-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

4-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

5-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003293



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/04

### 09hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino técnico a respeito do nado de peito. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia. Foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção dos vídeos que serão apresentados para os atletas.
- Estruturação dos pontos que serão abordados e a sequência dos pontos importantes que serão tratados no treino.

### Plano de aula de hoje:

29/abr	atividades diárias
	Análise de vídeo - Nado de peito
	Serão apresentados vídeos de atletas, de nível internacional, realizando o nado de peito, para que possamos observar:
	*A técnica correta de nado
	*Os erros mais comuns
	*Exercícios para correção
	*Observações importantes

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

### 13hs as 18hs – Treinamento

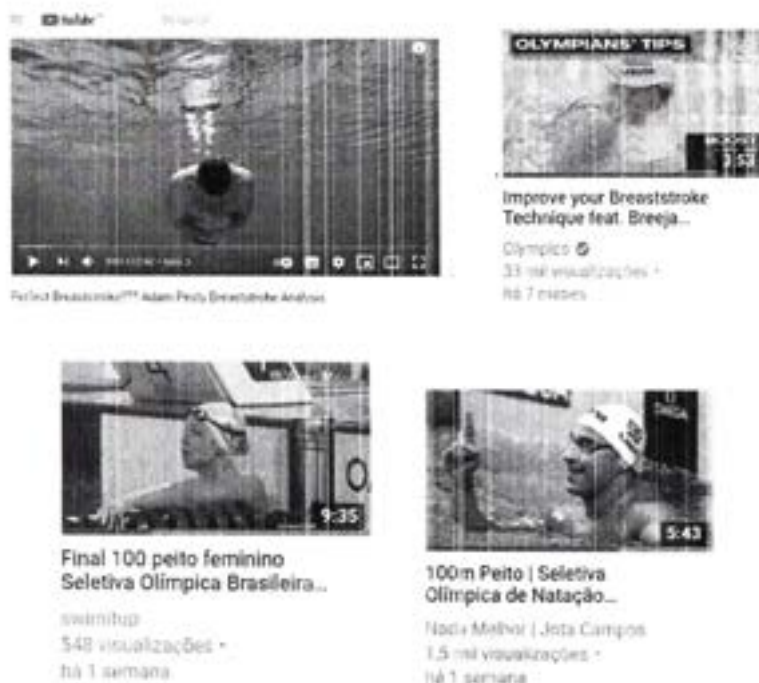
#### 1-Observações treino online – Juvenil e Júnior

003294

O treino de hoje teve como intuito apresentar a técnica de peito através de vídeos, onde era analisada a técnica de execução com erros e pontos positivos. Foram apresentados três vídeos, um analisando a técnica do recordista mundial Adam Peaty, outros abordando pontos importantes na pernada e analisamos as provas de 100m peito da seletiva olímpica que aconteceu na semana passada. A todo momento o vídeo



era pausado e discutíamos o que estava sendo mostrado, relacionando com o que eles fazem ou o que deveriam fazer.



Participaram desse treino 21 atletas, sendo 13 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:



008295



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 09 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.



5-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

6-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003236



(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 30/04**
**09hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês, ficou estabelecido para hoje um treino de integração entre a natação e a fisioterapia. Desta maneira esse período da manhã foi destinado ao planejamento das atividades do dia, foram elas:

- Análise de materiais teóricos como livros/artigos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração do treino de hoje.
- Seleção e elaboração dos exercícios e séries que estarão no treino de hoje, assim como o volume total e específico de cada variável que estará incluída no treino de hoje.
- Estruturação do plano de aula.

**Plano de aula de hoje:**

30/abr	Atividades diárias	Repetições
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	<b>Parte principal - Preparação Física</b>	
	1-Mobilidade de ombro - rotação interna	3x30"
	2-Mobilidade de tronco - gato e vaca	3x30"
	3-Rotação de tronco - 3 apoios	3x30"
	4-Rotação de tronco na posição de prancha encostando a lateral de uma das pernas no chão.	3x30"
	5-Mobilidade de quadril flexionando um joelho, lateralmente, e estendendo o outro	3x30"
	6-Subir com uma das pernas em uma cadeira - movimento curto de extensão e flexão de joelho	3x30"
	7-Prancha	3x30"
	8-Agachamento unilateral sentando na cadeira - subir com as duas pernas	3x30"
	9-Prancha lateral elevando o quadril com as duas pernas e descendo com uma	3x30"
	10-Pernada de crawl em decubito ventral	3x30"
	11-Relaxamento	3x30"

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de mobilizá-los para as atividades de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais e atletas com dúvidas com relação as atividades do dia.

**13hs as 18hs – Treinamento**

003297


**1- Observações treino online – Juvenil e Júnior**

(31) 3223-2611

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

O treino de hoje teve como objetivo realizar um trabalho fisioterápico de prevenção de lesões. Com isso, foram realizados exercícios de mobilidade articular. Participaram desse treino 18 atletas, sendo 11 da equipe juvenil e 07 da equipe júnior. Todos os exercícios estão descritos no plano de aula apresentado acima. O treino obedeceu a seguinte dinâmica:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Foram explicados os objetivos do treino e como ele iria transcorrer;
- Foi realizada a chamada;
- O exercício era explicado verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.



- Constam na equipe 32 atletas (20 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 18 atletas (11 da equipe juvenil e 07 da equipe júnior).

2-Foram respondidas mensagens de atletas justificando ausência no treino de hoje.

3-Foram respondidas mensagens de pais com dúvidas com relação as atividades de hoje.

4-Particpei do treino das categorias mirim, petiz e infantil com o intuito de auxiliar nas correções e no que fosse necessário.

003298





5-Foi realizada uma reunião com todo o setor de esporte competitivo do Mackenzie, coordenadores, treinadores, auxiliares, preparador físico e fisioterapeuta. Nela foram tratados assuntos relacionados a mudança na prestação de conta dos vales transportes pelos atletas, datas para entregas dos relatórios e processo seletivo para contratação do novo preparador físico e auxiliar técnico da natação.



6-Foi realizada uma reunião com uma representante da futura associação mineira de pais, ela teve como intuito apresentar para mim e André Braga, diretor da pasta de natação, o que será essa associação, como ela pode ajudar a natação mineira e solicitar

003239



(31) 3223-2611

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

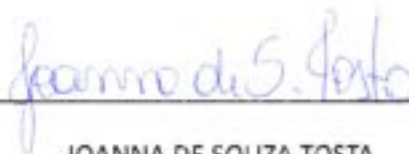
que sejam indicados alguns pais do Mackenzie para fazer parte da comissão organizadora.



7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

8-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

003300



JOANNA DE SOUZA TOSTA  
Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS  
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –  
TÉCNICO DE NATAÇÃO  
HENRIQUE MÁRCIO ALVES PEREIRA**

003301

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES DIÁRIAS

### Atividades desenvolvidas 04/05/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da manhã:**

1. Das 10h às 12h: Durante o momento de isolamento social que estávamos passando pensei várias maneiras de minimizar os impactos no que tange a perda de condicionamento físico, técnico e tático dos atletas e daí resolvi conversar com a auxiliar técnica (Camila Reis) sobre a realização de gravação de um treino e enviar diariamente para que atletas fizessem em casa. Após essa conversa eu e Camila gravamos um vídeo para testarmos.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da tarde:**

1. Às 13h30 recebemos um comunicado da superintendente (Sandra Michel) em que consistia na informação de que no dia 05/05/20 (terça feira) todos os treinadores deveriam comparecer ao clube para tratar de assuntos administrativos do clube;

2. Às 14h foi realizada uma reunião virtual entre os treinadores de natação (Henrique Marcio, Joanna Tosta e Camila Reis) com intuito de programarmos como seria a rotina dos atletas durante a pandemia e nesse momento foi uma tempestade de ideias. Por fim decidimos que iríamos começar a gravar a descrição e execução de exercícios para que os atletas fizessem em casa.



003302

3. No período das 15h foi enviado um comunicado para os atletas sobre como o trabalho seria realizado, bem como a explicação que em caso de dúvidas





poderiam ligar para os treinadores com intuito de esclarecer dúvidas e nós estaríamos disponíveis das 17h às 20h para qualquer tipo de dúvidas.

4. Às 16h foi enviado o vídeo contendo as informações e a descrição dos exercícios do dia;

5. Das 16h às 19h30 foram realizados diversos atendimentos a pais e atletas por meio de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento social.

#### Treino 04/05/2020

**Objetivo:** retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

**Material:** Colchonete e peso corporal

**Descrição do treino:**

- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: os intervalos entre cada exercício foi de 30 segundos

003303



**Atividades desenvolvidas 05/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da manhã:**

1. Às 8h eu e a auxiliar técnica (Camila Reis) gravamos um vídeo com a explicação das atividades do dia.
2. Das 9h às 12h fui ao clube para assinatura de documentação referente ao clube e ao setor de convênios e logo após participei de uma reunião de alinhamento com o coordenador de esportes (Sergio Vera) para tratar de assuntos relacionados como seriam conduzidos os treinos no período da pandemia e quais as alternativas deveríamos seguir e traçarmos uma data de retorno às atividades;

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da tarde:**

1. Às 15h foi enviado o vídeo contendo as informações e a descrição dos exercícios do dia, bem como os comunicados quanto às dúvidas;
2. Das 16h às 19h foram realizados diversos atendimentos a pais e atletas por meio de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento social.

**Treino 05/05/2020**

**Objetivo:** retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

**Material:** Colchonete e peso corporal

**Descrição do treino:**

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Políapato 2x30".

OBS: os intervalos entre cada exercícios foi de 30 segundos

003304



**Atividades desenvolvidas 06/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da manhã:**

1. Das 10h às 12h foi realizado o planejamento do dia e gravação das atividades. Na oportunidade, esclareço que nesse momento do treino as atividades são de tempo curto e de baixa intensidade e no vídeo foi orientado aos atletas que ligassem pra gente no período da tarde em caso de dúvida.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da tarde:**

1. Às 15h foi enviado o vídeo contendo as informações e a descrição dos exercícios do dia, bem como os comunicados quanto às dúvidas;
2. Das 16h às 21h foram realizados diversos atendimentos a pais e atletas por meio de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento social.

**Treino 06/05/2020**

**Objetivo:** retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

**Material:** Colchonete e peso corporal

**Descrição do treino:**

- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos, mas agora todos deveriam executar duas séries da descrição de exercícios acima, ou seja o treino dobrou o volume.

003305

Atividades desenvolvidas 07/05/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da manhã:**

1. Das 10h às 12h foi realizado o planejamento do dia e gravação das atividades. Na oportunidade, esclareço que nesse momento do treino as atividades são de tempo curto e de baixa intensidade e no vídeo foi orientado aos atletas que ligassem pra gente no período da tarde em caso de dúvida.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da tarde:**

1. Das 13h às 14h foi realizada uma reunião via telefone para alinhamento das ações com o coordenador de esportes (Sergio Vera) em que foi abordado como poderíamos otimizar as atividades na próxima semana com exemplos de relatórios, forma de descrição, atendimento on line, realização de cursos on line, entre outros aspectos,

2. Às 15h foi enviado para os atletas um vídeo contendo as atividades do dia, bem como a demonstração das atividades propostas com a quantidade de séries e intervalos;

3. Das 16 às 19h foi destinado para sanar dúvidas dos atletas e pais quanto a execução das atividades, alguns pais justificaram a ausência o motivo de não realizado as atividades dos dias anteriores, pois como era a semana de volta das férias eles estão ajustando os horários dos atletas que possam executar as atividades em casa.

Treino 07/05/2020

**Objetivo:** retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

**Material:** Colchonete e peso corporal

**Descrição do treino:**

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";

003306





- Polsapato 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos, mas agora todos deveriam executar duas séries da descrição de exercícios acima, ou seja, o treino dobrou o volume.

#### Atividades desenvolvidas 08/05/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da manhã:**

1. Das 10h às 12h foi realizado o planejamento das atividades do dia e a gravação do vídeo contendo os exercícios.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no período da tarde:**

1. Às 14h foi enviado para os atletas um vídeo contendo as atividades do dia, bem como a demonstração das atividades propostas com a quantidade de séries e intervalos;

2. Das 14 às 17h foi destinado para sanar dúvidas dos atletas e pais quanto a execução das atividades, alguns pais justificaram a ausência o motivo de não realizado as atividades dos dias anteriores, pois como era a semana de volta das férias eles estão ajustando os horários dos atletas que possam executar as atividades em casa;

3. Das 17h às 20h realizamos uma reunião com o setor de convênios para alinhamento geral das três modalidades. Essa reunião foi nos passado todas as diretrizes de como o trabalho ia prosseguir e como deveríamos dar a sequência e serviu para nortear todos os treinadores para a condução do trabalho, foi um momento de troca de experiências em que vários treinadores puderam falar o que estavam realizando na sua modalidade e o que poderia ser replicado com positivo para as próximas semanas.

#### Treino 08/05/2020

**Objetivo:** retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

**Material:** Colchonete e peso corporal

**Descrição do treino:**

003307



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

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos e eles terão que executar somente uma vez.

003308



**Atividades desenvolvidas 11/05/2020:**

**OBS:** No dia 07 foi realizada uma reunião por telefone com o Coordenador de Esporte Sergio Vera para alinhamento das atividades que seriam desenvolvidas no período da quarentena, bem como para traçar as diretrizes de como o trabalho com os atletas e durou aproximadamente 1h. No dia 08, foi realizado um encontro virtual entre todos os treinadores e o setor de convênios para alinhamento das ações, bem como o modelo de treino que seria dotado e início das atividades com os atletas de forma remota com duração de 1h54.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia utilizando auxílio de vídeos no You Tube e livros de atividades com pouco material e espaço reduzido;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada;
3. Respostas de mensagem de atletas e pais a respeito da participação da live, como por exemplo, dúvidas sobre horários e dias das atividades;
4. Execução da 1ª live do dia com a participação de 03 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas abaixo, correção, feedback e avisos gerais (as correções foram intensas na categoria mirim e petiz, pois eles possuem mais dificuldade na execução e estavam todos sem atividade por volta de 45 dias);
5. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live, usando o próprio recurso do aplicativo ZOOM;
6. Solicitação para os atletas gravarem vídeos das atividades desenvolvidas e enviarem via Whatsapp;
7. Realização da chamada dos atletas que participaram da 1ª live, sempre no início do das atividades;
8. Realização de contato via Whatsapp com o ex-comentarista de natação da SporTV com intuito de ministrar uma palestra on-line para os nossos atletas nas próximas semanas e tal ação foi positiva;
9. Participação da 2ª live do dia com os integrantes da comissão técnica da natação com objetivo de alinhar informações sobre o relatório a ser desenvolvido, data de entrega, plano de ação, atividades a serem desenvolvidas, entre outras ações;
10. Envio de fotos de treinos e competições para o setor de comunicação via Whatsapp;

003309



**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 3ª live referente às atividades desenvolvidas com os atletas;
2. Realização da chamada dos atletas que participaram da 3ª live do dia. A chamada foi realizada durante a live com os atletas falando presente;
3. Execução da 3ª live do dia para com a participação de 12 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Ao final muitos atletas relataram que se sentiram cansados, pois estavam sem atividade por volta de 45 dias;
4. Mobilização de atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 4ª live referente às atividades desenvolvidas com os atletas;
5. Realização a chamada dos atletas ao vivo que participaram da 4ª live;
6. Execução da 4ª live do dia com a participação de 17 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais (alguns atletas que fizeram em outros horário, também fizeram nesse horário, porém eu orientei que fizessem mais devagar e com menos séries pois os treinos anteriores foram pesados.
7. Participação da 5ª live do dia com a comissão técnica da natação o e preparador físico para alinhamento das estratégias que serão adotadas, bem como o horário de atendimento das atividades de preparação física e que posteriormente seria enviado para os atletas via aplicativo de mensagem.
8. Confecção do relatório diário de atividades que contém todas as ações executadas durante o dia como rotina de trabalho e reflexão do que deu certo e errado para ajuste dos próximo dia.
9. Enviar, salvar e compartilhar o relatório, as fotos e os videos do dia.

**Descrição do treino (coordenação e estabilização):**

- Polichinelo (2x20" c/30")
- Polichinelo alternado (2x20" c/30")
- Cross fit adaptado (2x20" c/30")
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x20" c/30")
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x20"prancha lateral p/direita + 1x20"prancha lateral p/esquerda)
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamento de membros inferiores c/15" cada lado
- Discussão geral e feedback.

000010



**Atividades desenvolvidas 12/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia, usando como norte algumas atividades do You Tube;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada;
3. Execução da 1ª live do dia para com a participação de 05 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Com intuito de melhorar a adesão do dia seguinte foi solicitado aos atletas que chamassem os colegas que estavam faltando nos treinos;
4. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
5. Solicitação para os atletas gravarem vídeos das atividades desenvolvidas e me enviassem via aplicativo de mensagem;
6. Realização da chamada dos atletas que participaram da 1ª live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
7. Realização de contato via Whatsapp com o treinador de natação da seleção de base do Qatar com intuito de ministrar uma palestra on-line para os nossos atletas nas próximas semanas;

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live referente às atividades desenvolvidas com os atletas;
2. Realização a chamada dos atletas que participaram da 2ª live, pedindo resposta da chamada;
3. Execução da 2ª live do dia para com a participação de 16 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. O pessoal do petiz teve mais facilidade para fazer. Embora fossem divididos 3 horários no dia, alguns atletas não podem participar no horário proposto da categoria e portanto, percebi que teria perda de atleta nas atividades por falta de disponibilidade de horário, resolvi deixar que os atletas que não tinham disponibilidade pudessem participar em qualquer dos 3 horários.

000311



4. Mobilização atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo do Whatsapp com intuito de ter boa adesão na participação da 3ª live referente às atividades desenvolvidas com os atletas;
5. Realização a chamada dos atletas que participaram da 3ª live, solicitando resposta ao vivo;
6. Execução a 3ª live do dia para com a participação de 20 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais (treino foi mais exaustivo, pois é da categoria infantil e eles responderam bem).
7. Realização de contato via Whatsapp com o treinador de natação da equipe GOTA com intuito de ministrar uma palestra on-line para os nossos atletas nas próximas semanas;
8. Confecção do relatório diário de atividades que contém todas as ações executadas durante o dia como rotina de trabalho.
9. Enviar, salvar e compartilhar o relatório, as fotos e os vídeos do dia.

**Descrição do treino (coordenação e estabilização):**

- 2x1' Corrida frontal tocando as mãos no chão ao final de 5 metros (2x1' c/30");
- Polichinelo (2x20" c/30");
- Saltar no lugar girando os 2 braços (2x20" c/30");
- Saltar com 2 pés juntos e ao mesmo tempo realizar o giro dos 2 braços simultaneamente (2x20" c/30");
- Saltar para direita e para esquerda com os 2 pés juntos (2x20" c/30");
- Saltar no sentido horário num formato de quadrado (1x20");
- Saltar no sentido anti-horário num formato de quadrado (1x20");
- Agachamento em posição de stremline (mirim e petiz fazendo utilizando uma cadeira e infantil sem cadeira (2x20" c/30"). Para o infantil foi acrescentado o agachamento unilateral;
- Exercício de sentar em cima dos pés na posição de pernada de peito;
- Discussão geral sobre o retorno das atividades e solicitação para se programarem de participar das lives com os convidados especiais e feedback.

003312



**Atividades desenvolvidas 13/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia, usando como referência as atividades aprendidas na faculdade;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução da 1ª live do dia com a participação de 07 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Hoje a atividade teve mais adesão devido o auxílio dos atletas no convite pelos colegas faltosos;
4. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
5. Realização da chamada dos atletas que participaram da 1ª live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
6. Participação de outra live com setor de convênios, na qual foi abordado que os colaboradores deveram assinar toda documentação no 8 de cada mês, foi dado o feedback do trabalho pelos treinadores, foi discutido quais estratégias cada treinador estava adotando e quais atividades e aplicativos estavam utilizando, foi esclarecido dúvidas dos treinadores, foi solicitado a atualização da lista de beneficiados, foi ressaltado a importância de fazer os cursos disponibilizados, entre outros aspectos;
7. Participação de outra live, mas agora somente com os integrantes da comissão técnica da natação com intuito de alinhar as atividades desenvolvidas, verificar o melhor formato de relatório a ser entregue e se as estratégias adotadas até o momento estão eficientes.
8. Recebi ligação do setor de psicologia do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE-UFMG), para alinhamento de um horário amanhã às 10h para iniciarmos os atendimentos psicológicos.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

603613

(31) 3223-2611

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



2. Execução da live às 14h com a participação de 13 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Nesse momento foi corrigido a passada lateral de 2 atletas que estavam executando da maneira incorreta, foi corrigido no exercício de abdominal a posição da perna durante a execução e no movimento de pernada (exercício de Dryland – específico de nado, porém feito fora d'água);
3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
4. Realização da chamada dos atletas que participaram da 1ª live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
5. Participação de outra live às 15h, tivemos a participação de 18 atletas da categoria infantil e 1 atleta da categoria petiz. Todos estavam motivados para o 3º dia de atividades, pois alegaram estar gostando formato, pois não tinham contato com os outros colegas há quase 60 dias. Fizemos correções no padrão de marcha de 1 atleta, foi abordado o tema da força de gravidade que dificulta a manutenção da perna no ar e por isso é mais difícil de executar o movimento, além de diversas outras correções. A motivação foi bem percebido nesse momento;
6. Gravação de um vídeo para o setor de comunicação e também foi enviado aos atletas com intuito de mostrar que uma boa posição do corpo na água é fundamental para o bom desempenho na natação;
7. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho.

**Descrição do treino (lateralidade, especificidade e treino leve aeróbico):**

- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) de corrida com espaço de 5 metros aproximadamente – ir de frente e voltar de costas;
- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) de corrida com espaço de 5 metros aproximadamente – corrida lateralmente;
- Superman de pé (2x20" c/30");
- Streamline com perna de crawl (2x20" c/30");
- Streamline com perna de costas (2x20" c/30");
- Abdominal tocando os pés (2x20" c/30") - somente para categoria infantil;
- Alongamento de membros superiores e membros inferiores, com ênfase em movimentos estáticos.

08/331



**Atividades desenvolvidas 14/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia, usando como referência as atividades aprendidas na faculdade, vídeos de you tube e recurso musical de fundo;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução da live (categoria mirim) com a participação de 4 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Foi solicitado aos atletas que desligassem o áudio, pois estava fazendo muito barulho e prejudicando o bom desenvolvimento da aula. Durante o exercício de salto foi solicitado que os atletas fizessem com os 2 pés juntos e caíssem com o calcanhar. Foi abordado que o músculo envolvido no movimento dos saltos é o mesmo utilizado para fazer a saída da borda e do bloco de partida "panturrilha". Durante a prancha, foi explicado que o corpo deve permanecer plano e alinhado e o mesmo acontece durante o nado.
4. Gravação de vídeo e fotos em alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
5. Realização da chamada dos atletas que participaram da live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
6. Participação de outra live com setor de Psicologia do Esporte do Centro de Treinamento da UFMG (CTE-UFMG). Nesse momento, foi exposto como o trabalho será realizado, foi abordada a importância do horário regular de sono e alimentação, uma vez que muitos atletas estão sem rotina na quarentena. Foi iniciada uma conversa sobre os horários de atendimento, além de fatores motivacionais que contribuem para que os atletas continuem treinando na quarentena, entre outros aspectos;

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

003315

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da



tarde às 14h e 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução da live às 14h com a participação de 14 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. Nesse momento a internet ficou instável e a imagem em tempo real foi perdida e ficou apenas o áudio. Com objetivo de não deixar os atletas desse horário ficarem sem a atividade do dia eu ministrei o treino apenas com o áudio mesmo e as correções foram globais.

3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;

4. Realização da chamada dos atletas que participaram da 1ª live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;

5. Participação de outra live às 15h. Nesse comento, participaram 21 atletas e foi muito motivante, pois utilizamos do recurso musical em alguns momentos para trabalhar com os atletas. Foi abordado o tema de força nas pernas durante o exercício de agachamento e comparado com o movimento de saída no bloco, na qual as duas pernas produzem força para efetuar o deslocamento. Foi corrigido o movimento de saltar de alguns atletas que aterizavam com os pés em momentos distintos. Durante o exercício de corrida lunar foi solicitado para que uma das atletas elevasse mais os joelhos, pois estava executando movimentos com pouca amplitude;

6. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho.

7. Recebi e respondi diversas mensagens de pais e atletas durante o dia.

**Descrição do treino (aeróbico leve e força de membros inferiores – funcional – nesse dia foi utilizado o recurso musical para motivar os atletas):**

- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) pular corda – foi solicitado aos atletas e pais que todos providenciassem uma corda para realizar a atividade. O atleta que não possuía o material executou o exercício da mesma maneira, porém simulando que estava com o item nas mãos;
- Saltar para frente e para trás de forma ininterrupta e usando apenas a ponta dos pés (2x30" c/30");

003316



- Salto horizontal de maneira a tentar alcançar a maior distância possível e sempre de frente (3x de 5 saltos c/30");
- Prancha reta com força abdominal (infantil fez 2x40" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x30" c/30");
- Agachamento isométrico com os braços pra frente sem auxílio externo (infantil fez 2x30" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x20" c/30");
- Agachamento isométrico com os braços pra frente com auxílio externo realizado por uma superfície plana (infantil fez 2x30" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x20" c/30");
- Corrida lunar com apoio na cadeira, ou no sofá ou no chão (2x30").

003317

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 15/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia. Hoje o treino foi dividido em 2 partes, na qual a 1ª os atletas fizeram um exercício aeróbico e na 2ª eles participaram de uma atividade recreativa do QUIZ semanal que será aplicado toda sexta-feira;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução da live (categoria mirim) com a participação de 4 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. O treino teve 2 partes e na primeira parte eles fizeram exercício aeróbicos utilizando uma corda, o atleta que não tinha fez simulando que estava segurando o equipamento. O segundo momento do treino foi realizado um QUIZ interativo em que os atletas foram divididos em 2 equipes (equipe vermelha e equipe preta) e foi dado o comando para que eles fossem dentro de casa e buscassem uma touca preta do Mackenzie Esporte Clube com a logo do CBC e apresentassem na frente da câmera do seu aparelho e quem fizessem a tarefa primeiro teria a chance de responder as perguntas do QUIZ. Caso o atleta venha erra a resposta ele daria chance para que o colega da outra equipe pudesse responder. O atleta André Satuf foi o primeiro a apresentar a touca na frente do vídeo e teve o direito de resposta, depois foi o atleta Kauã Lagares e logo após a atleta Julia Beatriz. Por fim tivemos o somatório das equipes e foi verificado que a equipe vermelha tinha vencido o desafio semanal, somando assim 1 ponto para a equipe vermelha. Na oportunidade, vale ressaltar que o proposto do desafio para os atletas é que toda sexta-feira teríamos o desafio do QUIZ e a equipe que perder irá na volta aos treinos ficar uma semana sem fazer o "solto" aos finais dos treinos e durante uma semana, além disso a equipe vencedora ficará encarregada de montar um treino de aproximadamente 2.000 metros que será ministrado por mim apenas para equipe não vitoriosa e todos toparam o desafio.
4. Gravação de vídeo e fotos em alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;

003318

(31) 3223-2611

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



5. Realização da chamada dos atletas que participaram da live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
6. Realização de contato via aplicativo de mensagem com Coach Alex Pussieldi ex-comentarista de natação da SporTV, com intuito de marcar a data da live que será ministrada por ele e por mim. Portanto, ficou agendado que o trabalho será realizado no dia 28/05/20 às 15h por meio do aplicativo ZOOM.
7. Durante a manhã, recebi e respondi algumas mensagens de pais e atletas.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
2. Execução da live às 14h (categoria mirim e petiz) contou com a participação de 14 atletas, os atletas (Arthur Alves e Sofia Alves) participaram do treino usando o mesmo aparelho, pois não disponibilidade de 2 equipamentos do momento do treino. O treino teve 2 partes e na primeira parte, eles fizeram exercício aeróbicos utilizando uma corda, o atleta que não tinha fez simulando que estava segurando o equipamento. O segundo momento do treino foi realizado um QUIZ interativo em que os atletas foram divididos em 2 equipes (equipe vermelha e equipe preta) e foi dado o comando para que eles fossem dentro de casa e buscassem uma touca preta do Mackenzie Esporte Clube com a logo do CBC e apresentassem na frente da câmera do seu aparelho e quem fizesse a tarefa primeiro teria a chance de responder as perguntas do QUIZ primeiramente. Caso o atleta venha errar a resposta ele daria chance para que o colega da outra equipe pudesse responder. A atleta Vitória chegou primeira e respondeu, mas errou, passando a vez para o atleta Sávio, depois Miguel, e por última a atleta Maria Eduarda. Por fim tivemos o somatório das equipes e foi verificado que a equipe preta tinha vencido o desafio, pois só o atleta Miguel acertou 3 perguntas. Ao final do somatório do treino das 9h com o treino das 14h verificou-se que estavam empatados (equipe vermelha 01 x 01 equipe preta). Na oportunidade, vale ressaltar que o proposto do desafio para os atletas é que toda sexta-feira teríamos o desafio do QUIZ e a equipe que perder irá na volta aos treinos ficar uma semana sem fazer o "solto" aos finais dos treinos e durante uma semana,

093319



além disso a equipe vencedora ficará encarregada de montar um treino de aproximadamente 2.000 metros que será ministrado por mim apenas para equipe não vitoriosa e todos toparam o desafio.

3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;

4. Realização da chamada dos atletas que participaram do treino das 14h, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;

5. Participação de outro treino às 15h (categoria infantil com 1 atleta do petiz participando). Nesse momento, participaram 21 atletas e foi muito motivante, pois essa categoria tem maior entendimento das atividades proposta e por isso o desafio foi maior. O treino teve 2 partes e na primeira parte, eles fizeram exercício aeróbicos utilizando uma corda, o atleta que não tinha fez simulando que estava segurando o equipamento. O segundo momento do treino foi realizado um QUIZ interativo em que os atletas foram divididos em 2 equipes (equipe vermelha e equipe preta) e foi dado o comando para que eles fossem dentro de casa e buscassem uma touca preta do Mackenzie Esporte Clube com a logo do CBC e também os óculos de natação (aqui foram os 2 equipamentos, pois é categoria mais velha) e apresentassem na frente da câmera do seu aparelho e quem fizesse a tarefa primeiro teria a chance de responder as perguntas do QUIZ primeiramente. Caso o atleta venha errar a resposta ele daria chance para que o colega da outra equipe pudesse responder. O atleta Rafael Pena foi o primeiro a aparecer diante da câmera e por isso teve a oportunidade de responder primeiro, logo após o atleta Lucas, depois o atleta João Victor e por fim a atleta Leticia. Por fim tivemos o somatório das equipes e foi verificado que a equipe preta tinha vencido o desafio. Ao final do somatório do treino das 9h com o treino das 14h e das 15h verificou-se que o resultado foi **(equipe vermelha 01 x 02 equipe preta)**. Na oportunidade, vale ressaltar que o proposto do desafio para os atletas é que toda sexta-feira teríamos o desafio do QUIZ e a equipe que perder irá na volta aos treinos ficar uma semana sem fazer o "solto" aos finais dos treinos e durante uma semana e além disso a equipe vencedora ficará encarregada de montar um treino de aproximadamente 2.000 metros que será ministrado por mim e apenas para equipe não vitoriosa. Todos aceitaram o desafio.

6. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho.

003320



7. Recebi e respondi mensagens da coordenação para criar uma pastar compartilhada com intuito de anexar os vídeos recebidos durante o dia.

**Descrição do treino (aeróbico leve e QUIZ interativo com perguntas relacionadas com a modalidade natação):**

- 3x (1x polichinelo de 1' + 1x saltar corda de 1') c/30" e para categoria mirim foi realizada apenas 2 séries;
- 3x (1x prancha reta + 1x de cross fit adaptado de 1') c/30" e para categoria mirim foi realizada apenas 2 séries;
- QUIZ interativo contendo perguntas relacionadas com a natação
  - 1) Quantos estilos são praticados na natação de competição?  
R: Estilo livre, estilo costas, estilo peito, estilo borboleta e estilo medley.
  - 2) Quantas provas são realizadas em estilo livre?  
R: 6 provas. 50 livre, 100 livre, 200 livre, 400 livre, 800 livre e 1500 livre.
  - 3) Qual o ano serão realizadas os próximos jogos olímpicos?  
R: Ano de 2021.
  - 4) Qual o país e cidade serão realizados os próximos jogos olímpicos?  
R: Japão e Tóquio.
  - 5) Qual lugar a equipe do Mackenzie Esporte Clube terminou na temporada 2019?  
R: 2º lugar geral.

**Regras gerais:**

- O atleta que chegar primeiro na tela com o item solicitado terá o direito de responder primeiro;
- Caso o atleta responder errado a vez passa para a outra equipe e para o atleta que levantar o dedo primeiro e assim sucessivamente;
- O atleta que acertar a resposta terá o direito de continuar com a próxima pergunta;
- Para somar o ponto do horário e levado em consideração os pontos individuais de cada equipe, ou seja, ao final do QUIZ e naquele horário específico a equipe que somar mais pontos será declarada vencedora e somará 1 ponto geral para sua equipe. Ao final da quarentena somaremos os pontos e declararemos um vencedor.

03321



**Divisão das equipes:**

<b>EQUIPE VERMELHA</b>	<b>EQUIPE PRETA</b>
Ana Livia de Almeida Simplicio	Julia Lurdes de Almeida Simplicio
Cauã Lagares e Queiroz	Indhyara Larah Mendes Maia
João Lucas Lincher Muniz	Manuella Mello Locatelli
Vitória Bastos e Matos	Phellipe Henrique de Souza Paiva
Yasmin Gabrielle Martins Barbosa	Júlia Beatriz Silva Siqueira
André Satuf Rodrigues	Ana Clara Aguiar Silva
Anna Luisa Reis Ribeiro	João Pedro Rodrigues de Castro
Davi Antunes Martins	Juan Pablo Soares do Carmo
Eduardo Luís de Oliveira Evangelista	Luiz Victor de Souza Pereira
Emanuelly Vitoria Assunção	Maria Eduarda Lacerda Gomes
Esther Fernandes Freitas Sant'ana	Marina Amaral Pessoa
Guilherme Eduardo de Souza Gois	Matheus Chaves Olimpico
Henrique Drubscky de Melo Couto	Miguel Viana Gomes
Isabela Faria Guedes	Sávio Guilherme Santos Silva
Arthur Lacerda de Aguiar	Sophia Souto Maior Braga
Arthur Mendes da Costa	Arthur Xavier Ribeiro
Eduardo da Costa Neto	Artur Alves de Araújo
Fábio Viana Gomes	Gabriel Manoel dos Santos
João Victor Rodrigues Ferreira	João Henrique Mello Locatelli
Leticia Tomaz Nunes	Luca Albertini Pereira
Maria Luiza Lincher Muniz	Lucas de Azevedo Ferreira
Mateus Ribeiro de Deus Costa Carvalho	Nathan Alejandro Pereira Soares Ramirez
Rafael Pena Molinari Vieira	Pedro Augusto de Oliveira Fonseca
Sofia Alves de Araújo	Sofia Ambrózio Martins
	Sofia Miranda Cardoso Martins de Souza

003322

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 18/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia, usando como recurso didático músicas da internet e uma corda;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução da live (categoria mirim e petiz) com a participação de 5 atletas, sendo realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedback e avisos gerais. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de lateralidade, usando apenas um lado do corpo e depois o outro. Foi utilizada uma corda para os primeiros exercícios e quem não tinha o material, fez simulando que estivesse. Os atletas Henrique e Mateus participaram na parte da manhã. Ao final do treino foi utilizada uma música de relaxamento para fazer os alongamentos. Foi abordada a classificação das equipes do QUIZ da semana passada e anunciado que seria enviado no grupo dos atletas o link contendo 30 curiosidades do Michel Phelps que seria o tema do jogo do QUIZ interativo da semana.
4. Gravação de vídeo e fotos em alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
5. Realização da chamada dos atletas que participaram da live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo;
6. Realização de contato via aplicativo de mensagem com o treinador do Qatar, com intuito de lembrar a data da live que será ministrada por ele e por mim na próxima quinta-feira;
7. Confecção de um vídeo a ser enviado para o setor de comunicação com intuito de falar sobre os benefícios da natação;
8. Durante a manhã, recebi e respondi algumas mensagens de pais e atletas. Entre elas recebi a mensagem da atleta Maria Luiza que explicou o motivo das faltas consecutivas, pois estava doente e precisava esperar o resultado dos exames para verificar o dia de liberação para realização das atividades.
9. A atleta Maria Luiza Lincher da categoria infantil está doente e justificou o motivo das faltas via aplicativo de mensagens;

003323



10. Foi enviado para os atletas os fatos curiosos da vida de Michel Phelps e foi solicitado que eles lessem o documento, pois as perguntas de sexta-feira serão a respeito dele.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
2. Execução da live às 14h (categoria mirim e petiz) contou com a participação de 18 atletas, os atletas (Arthur Alves e Sofia Alves) participaram do treino usando o mesmo aparelho, pois não disponibilidade de 2 equipamentos do momento do treino. No momento das atividades de saltar a corda com apenas uma das pernas muitos reclamaram que a atividade estava difícil. No exercício de bater palma em frente ao solo os atletas do mirim tiveram dificuldade, pois muitos estavam sem força para executar e nesse momento eu solicitei que eles fizessem com os joelhos apoiados no chão para facilitar a execução do movimento.
3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
4. Realização da chamada dos atletas que participaram do treino das 14h, solicitando aos atletas que respondessem ao vivo;
5. Participação de outro treino às 15h (categoria infantil com 1 atleta do petiz participando). Nesse momento, participaram 18 atletas. Nessa turma os exercícios foram executados na íntegra, pois os atletas tinham mais consciência corporal, além de possuírem mais força. Os atletas do infantil fizeram os exercícios de apoio frente ao solo sem o apoio dos joelhos no chão.
6. Confeção da apresentação em Power Point sobre a técnica dos nados que será apresentado posteriormente para os atletas;
7. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

003324



8. Recebi e respondi mensagens da coordenação para criar uma pastar compartilhada com intuito de anexar os videos recebidos durante o dia.

**Descrição do treino (lateralidade, força de membros superiores e membros inferiores dentro da especificidade da natação):**

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + agachamento com os braços à frente) c/30";
- 2x (1x30" com 3 apoios fazendo braçada direita simulando o nado de crawl + 1x30" com 3 apoios fazendo braçada esquerda simulando o nado de crawl + 1x30" fazendo apoio frente ao solo) c/30";
- 2x30" Apoio frente ao solo e no momento em que fizer a extensão dos cotovelos o atleta deverá executar uma palma. Os atletas no gênero feminino e todos do mirim e petiz executar com os joelhos apoiados no chão;
- Alongamento da região torácica com auxílio de música relaxante do YouTube.

003325

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 19/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim e petiz no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia, usando como recurso didático músicas da internet, uma corda e um colchonete;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução da live (categoria mirim, petiz e infantil) com a participação de 3 atletas (infantil: Gabriel Manoel / Petiz: Henrique Drubscky / Mirim: Julia Beatriz). Foi realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedbacks, avisos gerais e também a chamada do horário. O atleta Gabriel Manoel pediu para participar do treino da manhã e foi autorizado. Durante o exercício de aviãozinho foi relacionado o movimento com o momento do voo na saída do bloco e solicitado que eles prestassem bastante atenção, pois era movimento específico de fundamento de saída. Para o atleta Henrique Drubscky foi solicitado que abaixasse a cabeça durante o exercício do aviãozinho com intuito de deixar o corpo reto. No exercício de ponto foi solicitado que fizessem com apoio e depois sem apoio e associado com o movimento executado durante a saída do nado de costas.
4. Logo após o treino dos garotos, foi realizado um encontro virtual na plataforma do ZOOM entre todos os treinadores e o setor de convênios para alinhamento das ações da semana e foi solicitado aos treinadores que renomeassem os vídeos com suas respectivas categorias para facilitar a visualização, que fizessem as chamadas de maneira que os atletas falassem o nome e a categoria, foi abordada a necessidade de todos entregarem as chamadas e treinos no dia 08 de cada mês, bem como a assinatura do contracheque e que todos os dados sejam enviados todas as segundas-feiras até às 12h. Durante a reunião cada treinador tirou suas dúvidas
5. Após a reunião com setor de convênios foi realizada outra reunião, mas agora somente com os integrantes da comissão técnica da natação (Henrique Marcio, Joanna Tosta e Camila Reis) na qual foram abordados temas para aprimorar e aperfeiçoar os relatórios e a forma de enviá-los. Renomear os vídeos, envio dos relatórios toda segunda-feira até às 12h, citar no relatório os nomes dos participantes no respectivo horário e

003326



também a visualização de um programa que facilita a explicação de vídeos de técnicas da natação com intuito de utilizarmos com os atletas nos treinos virtuais.

6. Gravação de vídeo do treino às 9h deu problema e não consegui converter o vídeo para o meu computador, mas tenho a foto dos participantes e o vídeo individual dos atletas fazendo os exercícios.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h (categoria mirim, petiz e infantil) contou com a participação de 17 atletas (mirim: Julia Lurdes, Phellipe Paiva, Vitória Bastos que estava com o nome da mãe dela Lucy Bastos, pois a garota não possui aparelho celular e Yasmin Gabriele / petiz: Guilherme Gois, Eduardo Luis, Savio, Miguel Gomes, Mateus Chaves que estava com telefone da mão, pois nem tem aparelho, Esther Sant'ana, Ana Livia, Sophia Souto e André Satuf / infantil: Pedro Augusto e Sofia Alves que não puderam fazer em outro horário) o atleta Arthur Alves é irmão da Sofia Alves e fizeram no mesmo aparelho de celular. Nos intervalos dos exercícios foi solicitado aos atletas que colocassem o nome e sobrenome na tela do vídeo para melhor visualização e também para que os atletas que estavam com o nome da mão na tela trocassem pelo próprio nome a fim de identificar melhor na chamada e isso levou algum tempo até que todos pudessem realizar. Eu acredito que a parti de amanhã todos estarão devidamente identificados. Durante o exercício de aviãozinho foi solicitado aos atletas que deixassem os pés na mesma linha dos ombros e que não deixassem as pernas caírem. No exercício de costas foi associado ao movimento de saída do nado de costas.

3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;

4. Realização da chamada dos atletas que participaram do treino das 14h e 15h solicitando aos atletas que respondessem ao vivo falando o nome e sobrenome e categoria que eles estavam para facilitar a identificação da chamada;

003327

(31) 3223-2611

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



5. Participação de outro treino às 15h (categoria petiz e infantil). Nesse momento, participaram 18 atletas (petiz: Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral, Anna Luisa e Luiz Victor / infantil: Fabio Viana, Eduardo da Costa, Arthur Lacerda, Arthur da Costa, Nathan Alejandro, Leticia Tomaz, Luca Albertini, Mateus Ribeiro, Rafael Pena, João Victor, Sofia Ambrózio e Sofia Miranda). Nessa turma o procedimento foi o mesmo adotado no horário das 14h no que tange a chamada e visualização dos nomes no canto inferior da tela. O atleta Arthur Xavier entrou no final do treino e por isso não recebeu a presença do dia, mas está no vídeo. No exercício de aviãozinho foi solicitado para que todos olhassem num ponto fixo a fim de manter o equilíbrio. Foi dado como feedback no momento da ponto e do aviãozinho que os atletas associassem com a mesma posição da saída de costas e crawl respectivamente. Nesse momento a psicóloga do CTE acompanhou o treino, com intuito de observar o que poderia ser abordado nos treinos psicológicos. Ao final do treino foi lembrado que amanhã será tema abordando técnica dos 4 estilos e que todos não faltassem. Em alguns momentos a internet ficou instável no treino das 14 e das 15h.

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

**Descrição do treino (equilíbrio e flexibilidade dentro da especificidade da natação – corda, colchonete e música):**

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + 1x30" saltar corda com as duas pernas) c/30";
- 2x (1x30" com apoio de apenas a perna direita abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco + 1x30" com apoio de apenas a perna esquerda abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco) c/30" + deitado no colchonete fazer a extensão do tronco com as mãos perto da cabeça) c/30";
- 2x (1x30" com a apoio das duas mãos e da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" com a apoio das duas mãos e sem o da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" sentar em cima dos pés e tentar deitar para trás o máximo que conseguir;
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.

003328



Atividades desenvolvidas 20/05/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim e petiz no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia (1ª parte treino aeróbico leve e 2ª parte treino teórico) usando como recurso didático músicas da internet, uma corda, um colchonete e o recurso do computador de Power Point com apresentação da técnica básica dos 4 estilos da natação com figuras retiradas da internet;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Foi realizada a chamada ao vivo, em que os participantes respondiam ao vivo falando o nome e sobrenome e sua respectiva categoria. Todo o procedimento foi gravado para facilitar a identificação dos atletas. A atleta do mirim Indhyara Larah chegou no meio do treino por dificuldades de conexão da internet, mas não foi contabilizada na chamada do dia. A mãe do atleta Cauã Lagares me avisou que ele não iria participar.
4. Execução da live (categoria mirim e petiz) com a participação de 4 atletas (Petiz: André Satuf e Ana Livia / Mirim: Julia Beatriz e Julia Lurdes). Foi realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedbacks, avisos gerais e também a chamada do horário. Pude observar que após o pedido para eles colocassem o nome no vídeo ficou mais fácil a identificação dos atletas e antes que se iniciassem as atividades foi solicitado que todos pegassem a garrafa d'água para não precisar sair na frente da tela no momento da aula teórica. Durante o exercício de prancha foi solicitado que a atleta Julia Beatriz abaixasse o quadril para estabilizar a coluna. No segundo momento do treino foi apresentado em Power Point uma aula expositiva e teórica com a técnica dos 4 estilos de forma básica e de simples entendimento. Foi abordado a importância de uma boa posição de corpo na água, a melhora posição dos cotovelos durante o movimento submerso e também qual a posição das pernas durante o nado em 4 estilos. Durante minha explicação o atleta André Satuf fez uma pergunta se era normal eles ficarem sem condicionamento físico durante esse período da quarente e expliquei que sim, mas a técnica não é esquecida mentalmente. Ao final do treino teórico expliquei alguns erros comuns relacionados ao conteúdo proposto;

003329



5. Gravação de vídeo durante o treino das 9h na plataforma do ZOOM e arquivamento das fotos e vídeos na pasta compartilhada;

6. No meio da manhã foi enviada uma mensagem para os pais dos atletas João Pedro Rodrigues e Emanuely Vitoria Assunção com intuito de saber o motivo que eles não participaram de nenhum treino até o momento. O pai do João Pedro respondeu dizendo que o garoto estava no interior com os avós e que tinha dificuldades de conexão de internet, mas que na próxima semana ele iria tentar buscar o atleta e iniciar os trabalhos.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 as 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h e também na 2ª live as 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h (categoria mirim, petiz e infantil) contou com a participação de 14 atletas (mirim: Phellipe Paiva, Vitória Bastos e Manuela Locatelli / petiz: Esther Sant'Anna, Eduardo Luis, Mateus Chaves, Guilherme Gois, Sávio Guilherme, Davi Antunes, Maria Eduarda e Miguel Gomes / infantil: João Locatelli, Sofia Alves e Arthur Alves). A internet do atleta Phellipe Paiva ficou instável e dificultou à participação em sua integralidade, o mesmo aconteceu com o atleta Davi Antunes que era o aniversariante do dia, mas não deu para cantar os parabéns, pois sua internet caiu no final e o deixou sem acesso. A atleta Yasmin chegou atrasada e por isso não foi computada na chamada. Durante a execução de alguns exercícios foi solicitado ao atleta Miguel que fizesse as atividades de lado para a câmera para facilitar a visualização e correção. Durante o exercício de prancha foi solicitado aos irmãos Sofia Alves e Arthur Alves que olhassem para frente para melhorar a posição do corpo. Na segunda parte do treino foi realizado uma aula teórica com a técnica dos 4 estilos (crawl, costas, peito e borboleta) em que foi abordado o tema posição do corpo, cotovelo alto e posição dos pés como indicadores de performance se forem executados da maneira correta. Durante o momento teórico foi perguntado aos atletas com intuito de fazer com que eles pensassem no movimento correto qual era o erro na foto do nado de costas e o atleta Eduardo Luis fez uma pergunta muito que interessante que consistia num erro comum do nado de peito que era não virar os pés para fora no momento da pernada e ao final do treino foi solicitado ao atleta João Locatelli que resumisse o que foi abordado no treino teórico.

003330



3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;
4. Realização da chamada dos atletas que participaram do treino das 14h e 15h solicitando aos atletas que respondessem ao vivo falando o nome com sobrenome e a categoria que eles estavam para facilitar a identificação da chamada;
5. Participação de outro treino às 15h (categoria petiz e infantil). Nesse momento participaram 18 atletas (petiz: Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral, Anna Luisa e Luiz Victor / infantil: Luca Albertini, Eduardo da Costa, Arthur Xavier, Fabio Viana, Gabriel Manoel, Nathan Alejandro, João Victor, Lucas Azevedo, Leticia Tomaz, Mateus Ribeiro, Pedro Augusto, Sofia Ambrózio e Sofia Miranda). O treino de hoje foi dividido em 2 partes, sendo a primeira com exercícios aeróbicos e estabilizados e a segunda com treino teórico abordando a técnica dos 4 estilos. No início do treino foi solicitado a todos os atletas que fizessem os exercícios de lado para a câmera com intuito de facilitar a visualização e automaticamente sua correção. Foi pedido para o atleta Luiz Victor para arrumar a câmera, pois ele estava gastando mais tempo posicionando a câmera à execução dos exercícios. Para o atleta Eduardo da Costa foi corrigida a posição do quadril durante o exercício de prancha. Na segunda parte do treino o atleta Pedro Augusto fez uma observação importante quanto a um erro comum no nado de peito que é abrir excessivamente as pernas durante o movimento de perna e também disse que durante a explicação da posição dos pés do nado de borboleta ele já foi desclassificado numa competição, porque deixou os pés separados. Foi solicitado aos atletas que prestassem bastante atenção no que era falado em cada estilo e principalmente no estilo principal de cada um. Para a atleta Sofia Miranda foi dado o feedback quanto a posição das mãos da entrada das mãos na água no nado borboleta e crawl. Para os atletas Mateus Ribeiro e Sofia Ambrózio foi solicitado que prestassem bastante atenção na explicação do quadril baixo ao final das provas de 200 metros costas e por fim foram tiradas algumas dúvidas dos atletas. Esse momento foi muito legal, pois muitos atletas tiveram a oportunidade de verificar por meio de fotos alguns erros comuns durante os 4 estilos e essa oportunidade não era realizada durante os treinos antes da pandemia.
6. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

003331

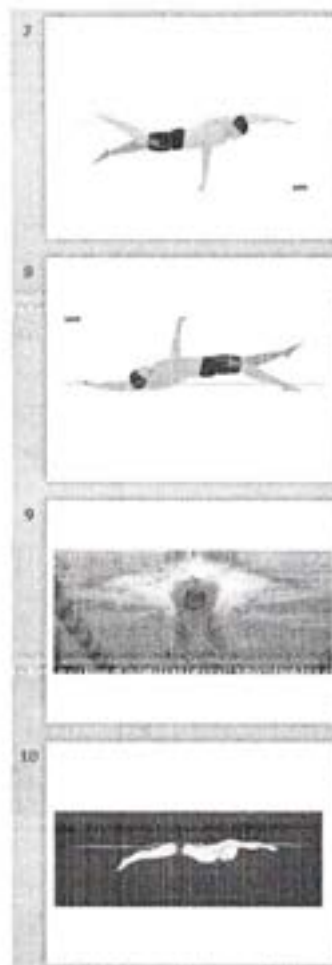
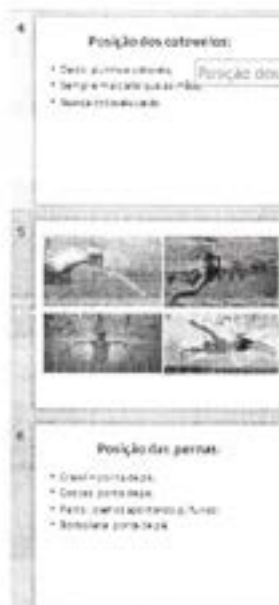
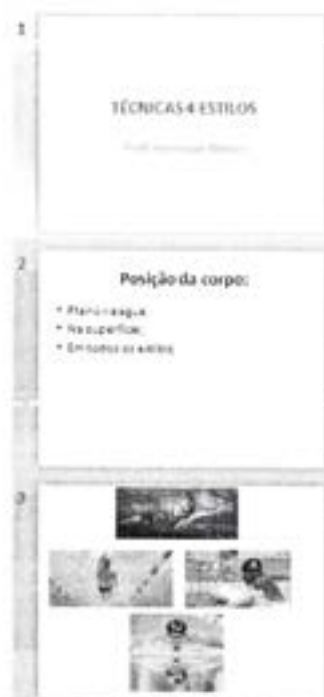
(31) 3223-2611

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



**Descrição do treino (1ª parte: aeróbico com utilização de música, corda e colchonete e 2ª parte: teoria da técnica dos 4 estilos):**

- 1ª parte: 3x (1x30" saltar corda com as duas pernas + 1x30" polichinelo + 1x30" Prancha reta) c/30";
- 2ª parte: treino teórico com aspectos importantes sobre a técnica dos 4 estilos, conforme demonstrado abaixo:



003332



**Atividades desenvolvidas 21/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim e petiz no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia usando como recurso didático músicas da internet, uma corda, um colchonete e um espaço de aproximadamente 5 metros para fazer deslocamento lateral;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso e nesse mesmo horário foi enviado aos atletas e pais um vídeo confeccionado pela CBC que nos dá um apoio para volta ao novo normal das atividades esportivas dos clubes em todo o Brasil.
3. Foi realizada a chamada ao vivo, em que os participantes respondiam ao vivo falando o nome e sobrenome e sua respectiva categoria. Todo o procedimento foi gravado para facilitar a identificação dos atletas. A atleta do mirim Indhyara Larah entrou no início do treino, mas após alguns minutos sua conexão caiu e não conseguiu participar do treino. A atleta Julia Beatriz da categoria mirim estava no interior na casa dos avós e não conseguiu conexão adequada chegando apenas no final do treino. Diante do exposto, as atletas supracitadas não foram contabilizadas na chamada do dia.
4. Execução da live (categoria mirim e petiz) com a participação de 04 atletas (Petiz: Ana Livia e Henrique Drubscky / Mirim: Julia Lurdes). Nesse momento o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil pediu para participar do treino da manhã, pois alegou que de tarde teria outros compromissos e não poderia fazer às 15h e foi autorizado. Foi realizada a explicação das atividades planejadas, correção, feedbacks, avisos gerais e também a chamada do horário. No início do treino foi solicitado que o atleta Henrique Drubscky ligasse a câmera e o vídeo do seu aparelho para facilitar a identificação. No início do treino foi lembrado novamente da live que será realizada às 14h com treinador do Qatar com intuito de ter boa adesão. Antes de iniciar alguns exercícios foi solicitado aos atletas que no momento dos exercícios de estabilização eles ficassem de lado com objetivo de facilitar a visualização para futuras correções. Para o atleta Henrique Drubscky foi dado o feedback no momento do exercício de prancha para que levantasse o quadril e no cross fit eles colocassem o peito no chão para iniciar o movimento. No exercício de polichinelo com deslocamento lateral foi solicitado a todos os atletas que fizessem prestando atenção não

003333



somente ao deslocamento, mas também a coordenação dos braços com as pernas. Para a atleta Ana Livia foi solicitado que ela fizesse o movimento de saltar corda com as duas pernas unidas e simultaneamente.

5. Gravação de vídeo durante o treino das 9h na plataforma do ZOOM e arquivamento das fotos e vídeos na pasta compartilhada;

6. No início e fim da manhã eu respondi mensagens de pais e atletas sobre a rotina do dia.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h e também na 2ª live as 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso e nesse momento foi ressaltado que seria uma live especial com treinador de natação da seleção de base do QATAR.

2. Execução do treino às 14h (categoria mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) contou com a participação de 65 atletas, conforme discriminado abaixo:

LIVE 21-05 - GUSTAVO PIZA				
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 Livia	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 Cossenno	Jonatas Henrique
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Maria Clara Pio
	Guilherme Gois	João Locatelli	Isabella Teixeira	Raul Morais Sena
	Isabela Guedes	João Victor	João Pedro Aguiar	Samuel Alves
	Juan Pablo	Leticia 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		

003334

(31) 3223-2611

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



	Sophia Souto	Pedro Augusto	
		Rafael Pena	
		Sofia Ambrózio	
		Sofia Miranda	

Durante o momento não conseguimos realizar a chamada ao vivo solicitando aos atletas que respondessem com o nome e o sobrenome, pois a sala estava muito cheia e demoraríamos muito, além de que no QATAR o fuso horário tem diferença de 6 horas e o treinador Prof. Gustavo Piza tinha apenas uma hora para ficar conosco devido as suas atividades a serem desenvolvidas lá. Essa experiência foi inédita para os atletas, pois se tratava de uma vivência internacional e por isso a sala estava cheia. No primeiro momento eu apresente o treinador para os atletas, pois foi realizado o trabalho em conjunto com as categorias juvenil e júnior da Prof. Joanna. Após essa apresentação, o treinador Gustavo falou sobre como o país QATAR estava em relação ao esporte mundial e citou os investimentos no setor esportivo, como por exemplo, a realização do mundial de atletismo e de natação, além de eventos de UFC e expectativa de realização da Copa do Mundo de Futebol em 2022. Foi relatada a perspectiva do país no esporte, a data em que ele começou os trabalhos lá, ele teve que aprender o inglês com fluência para poder se comunicar com atletas, dirigentes e pais, o país quando o contratou solicitou que a equipe tivesse muitas medalhas nas competições envolvendo países do Golfo Pérsico, uma vez que 6 países da região possuem a rivalidade muito acirrada. No segundo momento ele disse de forma global quais eram os objetivos de todas as categorias (mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) que ele pensava como a maneira correta de se trabalhar. Ele elogiou muito o trabalho da natação do Mackenzie e listou alguns resultados expressivos do clube nos últimos anos. Ele falou que os atletas precisavam ter metas para sua carreira de atleta, os pais fazem parte do processo de formação como auxiliares e nesse momento relatou que quando ele chegou ao QATAR foi cumprimentar uma mão dando-lhe um abraço e quase foi preso, pois é uma cultura diferente da que estava acostumado e lá não tem esse hábito e sim de cumprimentar apenas com gesto da cabeça e mãos para trás. Após esse momento o convidado especial relatou sobre a especificidade do treinamento e disse que o treinamento tem que ser algo acordado entre atletas e treinadores para obterem sucesso e que a estrutura não é a principal coisa que faria o atleta ser campeão e sim a dedicação e comprometimento de todos os envolvidos no processo e deu exemplo da estrutura para trabalhar na qual ele não possui equipe interdisciplinar

003335



(preparador físico, nutricionista, fisioterapeuta, entre outros). A realidade é muito diferente, pois o QATAR possui seleção de base para categorias de atletas muito novos (petiz e infantil) e os atletas campeões recebem em torno de R\$ 10.000,00 para cada medalha conquistada, mas em contrapartida ele disse aos atletas que o dinheiro não é a essência que tem o poder de mover a vida esportiva e sim a busca pelo amor nas coisas que cada um faz. "O time é que faz a diferença". Ao final da live foi aberto para perguntas e uma pergunta do atleta Gabriel Manoel foi interessante que consistiu em saber se era verdade que pessoas do gênero feminino não podiam treinar e resposta foi sim, como justificativa era a religião local não permitia.

3. Gravação de vídeo e fotos de alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo do ZOOM;

4. Participação de outro treino às 15h (categoria petiz e infantil). Nesse momento participaram 21 atletas (petiz: Isabela Guedes, Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral e Anna Luisa / infantil: Rafael Pena, Arthur Alves, Arthur Lacerda, Arthur da Costa, Luca Albertini, Eduardo da Costa, Arthur Xavier, Fabio Viana, Nathan Alejandro, João Victor, Lucas Azevedo, Letícia Tomaz, Mateus Ribeiro, Pedro Augusto, Sofia Ambrósio e Sofia Miranda). Logo após a live das 14h em que os atletas citados acima participaram a gente iniciou o treino do dia com exercícios específicos de condicionamento voltado para natação. Foi explicada a proposta das atividades e logo após iniciado o treino foi conectada uma música para melhorar o ambiente e torná-lo mais prazeroso para todos. No momento do cross fit foi solicitado ao atleta Mateus Ribeiro que saltassem com mais intensidade, durante o exercício de prancha foi pedido para que todos fizessem com o quadril na mesma linha dos ombros. Para a atleta Sofia Ambrósio foi solicitado que fizesse o polichinelo se deslocando a uma distância maior. Para a atleta marina durante o exercício de cross fit foi pedido que iniciasse o movimento com as palmas das mãos e peitoral apoiados no chão. Durante o exercício de prancha reta foi solicitado ao atleta Pedro Augusto que olhasse para frente com intuito de manter posição reta na execução do exercício e por fim, foi solicitado para o Atleta Arthur Lacerda que fizesse os exercícios fora da sala, pois o sofá estava dificultando a visualização.

5. Obtive a resposta da mãe da atleta Emanuely Vitoria Assunção no que tange as faltas até o momento. A mãe me respondeu via aplicativo de mensagem por meio de um áudio que a garota estava no interior e por isso não conseguia participar das atividades. No mesmo áudio ela disse que a garota está sem o aparelho de celular e que vai pedir ajuda do pai para conectá-la.

003336



6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

**Descrição do treino (aeróbico e fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado):**

- 3x (pular corda 1x30" + executar o polichinelo com deslocamento lateral 1x30" + cross fit adaptado com streamline 1x30" + prancha reta 1x30" + prancha lateral para o lado direito 1x30" + prancha lateral para o lado esquerdo 1x30") c/30" depois de executar todos os exercícios listados.

003337

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 22/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim e petiz no horário das 8h30 às 11h30:**

1. Planejamento do treino que foi ministrado nas lives do dia usando como recurso didático músicas da internet e um colchonete. Nesse momento foi planejado também o QUIZ interativo contendo 6 perguntas referente a algumas curiosidades do Michel Phelps. O documento com as curiosidades foi baixado da internet no site SWIM CHANEL;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
3. Foi realizada a chamada ao vivo, em que os participantes respondiam ao vivo falando o nome e sobrenome e sua respectiva categoria. Todo o procedimento foi gravado para facilitar a identificação dos atletas. A atleta do mirim Indhyara Larah entrou no início do treino, mas após alguns minutos sua conexão caiu e não conseguiu participar do treino, pois sua internet estava instável e como consequência não foi computada na chamada do dia;
4. Execução da live (categoria mirim e petiz) com a participação de 05 atletas (Infantil: Gabriel Manoel / Petiz: Ana Livia e André Satuf / Mirim: Julia Lurdes e Julia Beatriz). Nesse momento o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil pediu para participar do treino da manhã, pois alegou que de tarde teria outros compromissos e não poderia fazer às 14h e nem às 15h e foi autorizada a sua participação. Foi realizada a explicação das atividades planejadas, correções, feedbacks, avisos gerais e também a chamada do horário. No início do treino conversamos sobre o que eu eles acharam da live de ontem com o treinador Prof. Gustavo do Qatar e todos responderam que acharam legal, mas ficaram com vergonha de fazer perguntas. Logo após iniciamos com a explicação de que o treino seria dividido em duas partes, sendo a primeira com exercícios de estabilidade de CORE com movimentos relacionados à natação e depois passaríamos para o segundo momento que seria destinada a realização do QUIZ interativo da semana e nesse momento foi perguntado quem leu o artigo sobre as curiosidades de Michel Phelps e todos responderam que leu. Durante o primeiro momento do treino com os exercícios foi solicitado que a atleta Julia Beatriz estabilizasse o quadril e parassem de movimentar no exercício de "Superman". Para o atleta André Satuf o feedback foi dado em relação ao movimento da braçada durante a execução da prancha lateral com

003338



braçada e também durante o exercício de do "Superman" em que estava com quadril desalinhado. Para a atleta Julia Lurdes foi solicitado que fizesse uma braçada maior durante o exercício de prancha lateral com braçada. Na segunda parte do treino tivemos um QUIZ interativo da semana que é aplicado toda sexta-feira com o tema abordado sobre as curiosidades da vida de atleta do Michel Phelps (o maior e melhor de todos os jogos olímpicos) e foram realizadas seis perguntas para os atletas e antes de responder a primeira pergunta eles tinham a tarefa de buscar em casa uma moeda de R\$1,00 e apresentar na frente da tela para ter o direito de responder primeiro e caso acertassem eles prosseguiam respondendo as demais perguntas. Não vou relatar especificamente quem respondeu as perguntas, pois todos responderam devido aos erros na resposta e alguns até mais de 2 vezes que foi o caso do atleta André Satuf que acertou 3 respostas e do Gabriel Manoel que respondeu 2 vezes de maneira correta e como fim da dinâmica a equipe vermelha venceu de manhã (equipe preta 2 x 3 equipe vermelha) somando um ponto para a equipe vermelha no turno da manhã. Agora é todos aguardem o jogo da tarde para que possamos saber qual foi a equipe vencedora da semana;

5. Logo após o treino das 9h iniciamos outra live com o setor de psicologia do Esporte do CTE-UFMG em que foram participaram eu, a psicóloga da categoria infantil (Marluce) e também a psicóloga do mirim e petiz (Luiza) e o principal tema abordado foi como poderemos manter os atletas motivados por mais tempo e quais as estratégias adotadas juntamente comigo para motivá-los;

6. Gravação de vídeo durante o treino das 9h na plataforma do ZOOM e arquivamento das fotos e vídeos na pasta compartilhada;

7. No início e fim da manhã eu respondi mensagens de pais e atletas sobre a rotina do dia.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h e também na 2ª live às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar aos pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

2. Execução do treino às 14h (categoria mirim e petiz) contou com a participação de 15 atletas, sendo (mirim: Yasmin Gabriele, Phellipe Paiva, Manuela Locateli / petiz: Savio Guilherme, Maria Eduarda, Esther Sant'ana,

003339



Guilherme Gois, Davi Antunes, Miguel Gomes, Sophia Souto e Eduardo Luis / infantil: Rafael Pena, João Locateli, Sofia Alves e Arthur Alves) os atletas do infantil que participaram desse horário é porque não podiam participar no horário das 15h e com intuito de que todos participem foi autorizado para eles a participação. O treino de hoje consistiu em partes, sendo a primeira de exercícios físicos e a segunda de QUIZ interativo com seis perguntas relacionadas ao ex-atleta e maior da história dos jogos olímpicos que foi o americano Michel Phelps. A atleta vitória chegou muito atrasada e por isso não foi computada presença para ela no dia. Foi corrigida a posição da coluna do atleta Eduardo, Guilherme e Manuela nos exercícios de "Superman" e para os atletas Sofia Alves e Arthur Alves foi solicitado que durante o movimento de prancha lateral com braçada de nado de crawl estendesse os braços até a coxa. Na segunda parte do treino foram feitas as seis perguntas para os atletas e a atleta Sophia Souto acertou duas perguntas para a equipe preta e a atleta Manuela Locateli acertou mais duas perguntas para a mesma equipe da Sophia e do lado da equipe vermelha acertaram uma resposta os atletas Davi Antunes e Rafael Pena. Vale ressaltar que foi solicitado que eles trouxessem uma moeda no valor de 50 centavos e de quebra com direito de responder a primeira pergunta e a atleta Sophia Souto foi a mais rápida na tarefa.

3. Após o término do treino das 14h iniciamos o treino das 15h (petiz e infantil) que teve a participação de 17 atletas, sendo (petiz: Marina Amaral, Isabela Guedes, Juan Pablo e Ana Clara / infantil: Luca Albertini, Lucas Azevedo, Leticia Tomaz, Eduardo da Costa, Nathan Alejandro, Maria Lincher, Fabio Viana, Mateus Ribeiro, Sofia Ambrózio, Sofia Miranda, Arthur da Costa, João Victor e Pedro Augusto). O atleta Luiz chegou atrasado e por isso não computado na chamada do dia. O treino foi dividido em duas partes, sendo a primeira parte com exercícios estabilizadores em conjunto com movimento específicos da natação e a segunda foi constituída do QUIZ da semana em que consistiu realizar seis perguntas relacionadas ao ex-atleta olímpico Michel Phelps. Na oportunidade, vale ressaltar que foi enviado na segunda-feira passada o documento contendo trinta e duas curiosidades sobre o astro. Quando iniciamos o treino de exercícios foi corrigido de maneira global dos atletas, fornecendo poucos feedbacks para que eles pensassem na execução do movimento sem o auxílio do treinador. Os feedbacks globais eram pra estabilizar a coluna no momento do exercício do "superman" e finalizar a braçada durante a prancha lateral. Na segunda parte do treino fizemos QUIZ interativo e com as seis perguntas conforme citado acima e antes de iniciar o jogo foi solicitado que eles trouxessem uma moeda de 10 centavos para ter o direito de responde à primeira pergunta e a atleta Maria Luiza Lincher foi a mais rápida e teve a

003340



chance de responder primeiro, mas errou a pergunta. O atleta João Victor da equipe vermelha respondeu três vezes certo e a atleta Leticia Tomaz também acertou uma pergunta totalizando quatro acertos para a equipe vermelha. Já a equipe preta acertou apenas duas perguntas pelos atletas Savio e Nathan. Por fim o resultado do jogo das 15 horas foi (vermelha 4 x 2 preta).

4. No final do dia foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com a atualização do jogo após a segunda rodada que foi hoje, ficando da seguinte maneira: 1º semana (preta 2 x 1 vermelha) / 2ª semana (preta 2 x 1 vermelha); TOTAL: (Preta 4 x 2 Vermelha).

5. Ao final do dia foi confeccionado o relatório do dia contendo o relato das atividades ministradas, videos gravados durante os treinos e também das fotos tiradas e arquivadas em pasta compartilhada da natação.

**Descrição do treino (Fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado):**

- 3x (1x30" "Superman" com braço direito e perna esquerda estendidos + 1x30" "Superman" com braço esquerdo e perna direita estendidos + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço direito + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço esquerdo) c/30"
- QUIZ interativo com as Perguntas relacionadas ao ex nadador Michel Phelps

**1) Quantos anos tinha o nadador quando bateu seu 1º recorde?**

R: 10 anos.

**2) Qual foi a prova que o nadador bateu seu 1º recorde?**

R: 100 metros borboleta.

**3) Quantas medalhas ele conquistou nos jogos olímpicos?**

R: 28 no total.

**4) Qual era o nome do seu treinador?**

R: Bob Bowman.

**5) Quantos recordes de categoria ele conseguiu bater?**

R: 12 recordes.

003341



**6. Quantos anos ele tinha quando disputou seu 1º jogos olímpicos?  
Qual foi o ano?**

R: 15 anos. No ano de 2000.

Para acessar as informações do quis da semana foi utilizado uma consulta ao site citado abaixo:

<https://swimchannel.net/curiosidade/32-fatos-que-voce-nao-sabia-sobre-michael-phelps/>

**Regras Gerais do QUIZ:**

- O atleta que chegar primeiro na tela com o item solicitado terá o direito de responder primeiro;
- Caso o atleta responder errado a vez passa para a outra equipe e para o atleta que levantar o dedo primeiro e assim sucessivamente;
- O atleta que acertar a resposta terá o direito de continuar com a próxima pergunta;
- Para somar o ponto do horário e levado em consideração os pontos individuais de cada equipe, ou seja, ao final do QUIZ e naquele horário específico, a equipe que somar mais pontos será declarada vencedora e somará 1 ponto geral para sua equipe. Ao final da quarentena somaremos os pontos e declararemos um vencedor.

**Segue abaixo a divisão das equipes:**

<b>EQUIPE VERMELHA</b>	<b>EQUIPE PRETA</b>
Ana Lívia de Almeida Simplicio	Julia Lurdes de Almeida Simplicio
Cauã Lagares e Queiroz	Indhyara Larah Mendes Maia
João Lucas Lincher Muniz	Manuella Mello Locatelli
Vitória Bastos e Matos	Phellipe Henrique de Souza Paiva
Yasmin Gabrielle Martins Barbosa	Júlia Beatriz Silva Siqueira
André Satuf Rodrigues	Ana Clara Aguiar Silva
Anna Luisa Reis Ribeiro	João Pedro Rodrigues de Castro
Davi Antunes Martins	Juan Pablo Soares do Carmo
Eduardo Luis de Oliveira Evangelista	Luiz Victor de Souza Pereira
Emanuelly Vitoria Assunção	Maria Eduarda Lacerda Gomes
Esther Fernandes Freitas Sant'ana	Marina Amaral Pessoa
Guilherme Eduardo de Souza Gois	Matheus Chaves Olimpico
Henrique Drubscky de Melo Couto	Miguel Viana Gomes
Isabela Faria Guedes	Sávio Guilherme Santos Silva
Arthur Lacerda de Aguiar	Sophia Souto Maior Braga

003342



Arthur Mendes da Costa	Arthur Xavier Ribeiro
Eduardo da Costa Neto	Artur Alves de Araújo
Fábio Viana Gomes	Gabriel Manoel dos Santos
João Victor Rodrigues Ferreira	João Henrique Mello Locatelli
Leticia Tomaz Nunes	Luca Albertini Pereira
Maria Luiza Lincher Muniz	Lucas de Azevedo Ferreira
Mateus Ribeiro de Deus Costa Carvalho	Nathan Alejandro Pereira Soares Ramirez
Rafael Pena Molinari Vieira	Pedro Augusto de Oliveira Fonseca
Sofia Alves de Araújo	Sofia Ambrózio Martins
	Sofia Miranda Cardoso Martins de Souza

003343

(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 25/05/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

**OBS:** a partir dessa semana modifiquei meus horários na parte da manhã com intuito de aproveitar melhor o tempo e distribuir as tarefas de modo que eu não fique sobrecarregado e as atividades diárias tenham mais eficiência. Na oportunidade, esclareço que os horários dos treinos não foram modificados, pois já estão funcionando com perfeição. Como algumas atividades escolares estão voltando gradualmente de forma remota, alguns atletas estão com dificuldade de acessar no horário da respectiva categoria e por isso resolvemos ministrar o treino com todas as categorias juntas nos três horários propostos (9h, 14h e 15h) com intuito para que não fique ninguém de fora das atividades e partir de agora não iremos definir a categoria que irá participar nos respectivos horários.

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música e um colchonete;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução do treino às 9h (categoria mirim e petiz) com a participação de quatro (mirim: João Lucas, Julia Beatriz e Cauã Lagares / infantil: Gabriel Manoel). O atleta Gabriel Manoel pediu para treinar no horário das 9h, pois alegou que tinha outras atividades no período da que o impedia de treinar e para que ele não ficasse sem treinar foi autorizada a participação nesse horário. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades estabilizadoras, usando apenas o peso do corpo. No início foi perguntado como eles passaram o final e final de semana e logo após iniciamos as atividades com suas respectivas correções. Para o atleta João no momento de realização do exercício do chute frontal foi solicitado que ele esticasse a perna oposta do braço que estava na frente com intuito de aumentar a amplitude de movimento e no exercício de flexão e extensão do tronco foi solicitado que ele fizesse até o chão. Para a atleta Julia Beatriz e Cauã Lagares durante o exercício de abdominal na posição de streamline foi solicitado que eles executassem sem flexão de joelhos. Na oportunidade,

003344




vale ressaltar que o atleta Gabriel Manoel fez a demonstração de alguns exercícios quando eu solicitava, pois a visualização era ampliada com a demonstração dele.

4. Gravação de vídeo e fotos em alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo;
5. Realização da chamada dos atletas que participaram da live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo falando o nome com sobrenome e a respectiva categoria a qual pertencia.
6. Foi enviado para os atletas os fatos curiosos da história do Troféu Maria Lenk por meio do link <https://swimchannel.net/curiosidade/trofeu-maria-lenk-18-verdades-1-mentira/> e também solicitado aos atletas que providenciassem uma goma extensora para execução de exercícios nos próximos dias da semana.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
2. Execução da live às 14h contou com a participação de dezesseis atletas, sendo (mirim: Manuela Locateli, Phellipe Henrique, Vitória Bastos, Yasmin Gabriele e Julia Lurdes / petiz: Savio Guilherme, Davi Antunes, Miguel Gomes, Sophia Souto, Eduardo Evangelista, Ana Livia, Esther Sant'Ana e Guilherme Gois / Infantil: Sofia Araujo, Arthur Araujo e João Locateli). Os atletas do infantil que treinaram nesse horário é porque tinham outras atividades mais tarde. Nesse momento utilizei da técnica com pouquíssimas correções com intuito de observar como eles estariam reagindo com o treino com poucos feedbacks e percebi que muito se perderam, pois eu apenas prescrevia as atividades a serem desenvolvidas. No final do treino, conversamos sobre como seria a semana e pedi que deixassem agendada a quinta-feira para a live especial;
3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via celular e via o próprio aplicativo;
4. Participação de outro treino às 15h. Nesse momento, participaram vinte e um atletas (infantil: Fabio Viana, Rafael Pena, Nathan Alejandro, Sofia Miranda, Arthur Lacerda, Luca Albertini, Sofia Ambrózio, Maria Luiza, Mateus Ribeiro, Lucas Azevedo, Arthur Xavier, Leticia Tomaz, Arthur da

003345 

(31) 3223-2611

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



Costa, Pedro Augusto, João Victor e Eduardo da Costa / petiz: Anna Luisa, Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral e Isabela Faria). Antes do início do treino foi tirada uma foto com todos os participantes e também foi realizada a chamada, na qual eles tinham que responder ao vivo dizendo o nome, sobrenome e a respectiva categoria que eles eram. Nessa turma os exercícios foram executados de maneira mais consistente, pois os atletas tinham mais consciência corporal, além de possuírem mais força e coordenação motora. Foi solicitado para os atletas que fizessem os exercícios de estabilização prestando bastante atenção e em velocidade reduzida com objetivo de melhorar a consciência corporal e foi aumentada uma série de cada exercício para todos os atletas. No final fizemos os recados gerais, bem como a solicitação para que eles lessem o artigo da semana do jogo interativo.

5. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Descrição do treino (Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação):**

- Alongamento dinâmico elevando os dois braços perto da cabeça para direita e para esquerda (1x20");
- Alongamento dinâmico elevando os dois braços acima da cabeça (1x20");
- Chute frontal com a perna contrária da mão estendida na frente (executar o chute com a ponta dos pés de maneira que faça a alavanca atrás com muita amplitude) (2x30" c/30");
- Prancha com cotovelo estendidos e depois executar a flexão de quadril de maneira cruzada com o joelho esquerdo em direção à mão direita e logo depois o joelho direito em direção a mão esquerda (2x30" c/30");
- Com as palmas das mãos no chão descer com o corpo até o chão e ficar com a coluna estendida por dois segundos e retornar a posição original (2x30" c/30");

003346



- Abdominal na posição do streamline de barriga para cima fazer extensão da perna direita, depois da perna esquerda e depois das duas simultaneamente (2x30" c/30");
- De barriga para baixo bater perna de crawl com movimentos de extensão de lombar (2x30").
- Corrida estacionária com movimentos coordenados de braços com as pernas e elevação dos joelhos;

OBS: para os atletas do infantil uma série a mais de cada exercício.

003347

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 26/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música, uma corda e parede de casa ou algum móvel que dê sustentação para apoiar o corpo;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução do treino às 9h com a participação de cinco atletas (mirim: João Lucas, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Henrique Drubsky e Ana Livia). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades estabilizadoras com exercícios aeróbicos, usando apenas o peso do corpo. Ao atleta André Satuf e a atleta Indhyara Lara chegaram muito atrasados e por isso não foram computados na chamada do dia. No início do treino foi perguntado para o atleta Henrique Drubsky o motivo das faltas e ele disse que teve que realizar alguns procedimentos médicos. No momento da realização dos exercícios foi realizada a correção de movimento do atleta Henrique Drubsky em que foi solicitado que ele levantasse mais os joelhos para pular corda. Para a atleta Julia Lurdes o retorno foi em relação à posição dos pés no momento de pular corda. Para o atleta João Muniz foi solicitado que segurasse a corda mais próxima do corpo, pois estava muito grande e dificultando a execução do exercício. Para a atleta Julia Beatriz foi solicitado que fizesse o exercício da cadeirinha sem apoiar na escadinha que estava ao no muro a fim de dificultar a execução do movimento. A atleta Julia beatriz foi o destaque do dia com execução correta dos movimentos e recebeu elogios. Na oportunidade, vale ressaltar que foi abordado com a atleta Indhyara Lara a importância de fazer a conexão no momento inicial da aula com intuito de ela fazer todo o treino. Para os atletas dessa turma o exercício de braçada no extensor não foi executado, pois ninguém tinha a goma para executar.
4. Gravação de vídeo e fotos em alguns momentos da live via celular e via o próprio aplicativo;

003348



5. Realização da chamada dos atletas que participaram da live, solicitando aos atletas que respondessem a chamada ao vivo falando o nome com sobrenome e a respectiva categoria a qual pertenciam.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live da tarde às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução da live às 14h contou com a participação de dezesseis atletas, sendo (mirim: Manuela Locateli, Phellipe Henrique e Vitória Bastos / petiz: Mateus Chaves, Sávio Guilherme, Davi Antunes, Miguel Gomes, Sophia Souto, Eduardo Luis, Esther Sant'Ana e Guilherme Gois / infantil: Arthur Araujo, Sofia Araujo, João Locateli e Gabriel Manoel e Maria Luiza). A atleta Maria Luiza fez aniversário nesse dia e cantamos parabéns para ela. Os atletas da categoria infantil participam desse horário, pois no horário das 15h eles tinham outro compromisso. O pai da atleta Maria Eduarda do petiz justificou a falta do dia, pois a garota estava com dor porque tomou vacina de meningite B, já a atleta Yasmim chegou no meio das atividades, mas recebeu falta na chamada. Antes de iniciar o treino foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas falavam o nome, sobrenome e a respectiva categoria. No início das atividades foi solicitado que eles pegassem a corda e a borracha extensora. Para o atleta Davi Antunes foi solicitado que ligasse a câmera antes de iniciar as atividades e para o atleta Savio foi solicitado que virasse a câmera com intuito de melhorar a visualização. Para a atleta Maria Luiza foi solicitado que no momento da prancha com toque no quadril fizesse o toque os braços estendidos. Para o atleta Mateus Chaves, e Guilherme Gois foi solicitado que durante o exercício da cadeirinha fizessem o exercício apoiado na parede.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via celular e via o próprio aplicativo;

4. Participação de outro treino às 15h. Nesse momento, participaram dezoito atletas (infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Sofia Miranda, Arthur Lacerda, Luca Albertini, Sofia Ambrózio, Lucas Azevedo, Arthur Xavier, Letícia Tomaz, Arthur da Costa, Pedro Augusto, João Victor e Eduardo da Costa / petiz: Anna Luisa, Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral e Emanuely Vitoria). Antes do início do treino foi tirada uma foto com todos participantes e também foi realizada a chamada, na qual eles tinham que responder ao vivo dizendo o nome, sobrenome e a respectiva categoria.

003349



que eles pertenciam. Nessa turma os exercícios foram executados de maneira mais integral, pois os atletas tinham mais consciência corporal, além de possuírem mais força e coordenação motora. A atleta Emanuely Vitória participou pela primeira das atividades, pois estava no interior com a família e disse que a partir de hoje estaria presente nos demais dias. Antes do início do treino foi solicitado que todos pegassem uma corda e o extensor para realização das atividades do dia. O atleta Arthur da Costa estava sem extensor, mas a mãe me disse que iria providenciar. Nos exercícios de mobilidade articular de encostar a mão no ombro oposto os atletas Lucas Azevedo, Marina Amaral e Sofia Miranda estavam executando com dificuldade e quando forneci o feedback eles começaram a fazer certo. O momento mais complicado do treino foi quando os atletas tiveram que executar a braçada do nado de crawl em 90 graus na articulação dos cotovelos e muitos deles fizeram errado, pois a impossibilidade de tocar para corrigi-los impossibilitou a devida intervenção. Isso não quer dizer que não foram direcionados.

5. Após o término do treino das 15h recebi uma mensagem da mãe do atleta Arthur da Costa com intuito de verificar qual o melhor extensor para comprar e também o local onde estava disponível para comercialização.

6. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as diversas mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

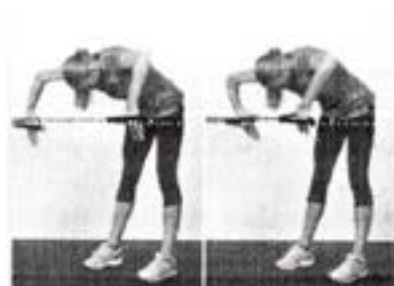
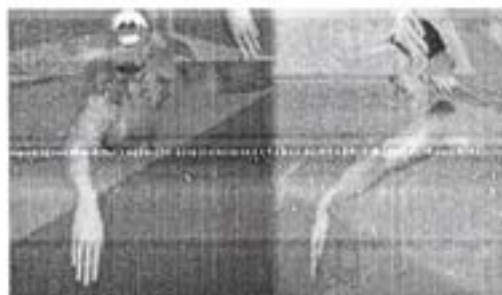
**Descrição do treino (Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação + treino aeróbico + técnica da braçada do nado de crawl):**

- 3x1' (1ª Pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna direita + 2ª pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna esquerda + 1' pular corda com as duas pernas) c/30";
- 3x30" prancha reta, sendo (1ª tocando a mão na mão que está apoiada no chão + 2ª tocando a mão no ombro oposto ao movimento + 3ª tocando a mão no quadril do mesmo oposto ao movimento) c/30";
- 3x30" (cadeirinha com apoio na parede em qualquer superfície rígida e verticalizada que suporte o peso do corpo) c/30";
- OBS: exercitar os movimentos acima em duas séries totais.

003350



- Braçada do nado de crawl e borboleta com cotovelo alto de forma unilateral e bilateral usando:



003351

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 27/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 7h às 10h45:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música, o notebook com o programa Power Point, figuras da internet e teoria dos quatro estilos com intuito de mostrar os erros mais comuns e as possíveis correções;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes e Indhyara Lara / petiz: Henrique Drubscky, Ana Livia e André Satuf / Infantil: Gabriel Manoel e Rafael Pena). Os atletas Gabriel Manoel e Rafael Pena participaram do treino do mirim e petiz, pois tinham outras atividades no período da tarde. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de força, estabilização, um leve aeróbico e a outra parte de teoria com os erros comuns nos quatro estilos. Antes do início das atividades foi realizada a chamada em que cada atleta falava seu nome, sobrenome e respectiva categoria. A atleta Indhyara Lara participou do treino o tempo todo, mas sua internet estava com a conexão ruim caindo três vezes durante o treino. Na primeira parte do treino, foi solicitado que a atleta Ana Livia fizesse o movimento de saltar corda com as duas pernas simultaneamente, pois estava executando de forma descoordenada. Ao atleta André Satuf foi pedido que no momento da cadeirinha fizesse sem apoiar as mãos na coxa afim, pois esta ação facilita a execução do exercício de isometria. A segunda parte consistiu em realizar um treino teórico contendo quatro erros mais comuns dos quatro estilos de competição. Foi abordada a posição da cabeça, a posição das pernas, a posição de entrada das mãos na água e também os movimentos excessivos que não geram eficiência no nado, seja ele nos treinos ou nas competições. Ao final do treino foi aberto o momento para perguntas e esclarecimento de dúvidas.
4. Após o encerramento do treino foi o momento de salvar os vídeos e fotos dos momentos do treino e também o lançamento da chamada na planilha específica do setor de convênios;

003352



5. Às 10h foi realizada uma videoconferência com os treinadores da natação, voleibol e basquetebol, juntamente com a coordenadora de projetos incentivado Suelem Ribeiro e o coordenador de esporte Sergio Vera. Nesse momento estava de volta o treinador de basquete "Rappa" e os temas abordados foram os seguintes: clube autorizou aos treinadores que estava no interior do estado a enviar a documentação mensal por e-mail, foi discutido o envio de três vias dos documentos, foi reforçada a data de entrega dos documentos para dia oito de junho com escala entre as modalidades, foi solicitado que todos os treinadores fizessem o plano de aula separadamente do relatório, a superintendente administrativa Sandra Michel participou em determinado momento e disse que os treinadores deverão entregar os documentos para comprovação de horas trabalhadas somente quando as atividades retornarem e ao final foi aberto para perguntas dos treinadores. Após a realização da reunião foi salva a foto para comprovar a participação na reunião.

6. Logo após a reunião das 10h, foi realizada outra reunião, porém somente com os treinadores da natação (Henrique Marcio, Joanna Tosta e Camila Reis com intuito de alinhamento do que falado na reunião, como por exemplo, como seria a maneira que entregaríamos o plano de treino, qual seria a responsabilidade de cada um com essa mudança, bem como a definição de qual seria o horário em que iremos no clube para entregar a documentação do dia oito. Foi relatado também como cada treinador estava descrevendo seu relatório e tentamos padronizar tudo para deixar mais organizado. Após a realização da reunião foi salva a foto com os participantes para comprovar a participação.

7. Recebi e respondi mensagens via aplicativo de pais que justificou o motivo da falta do filho no dia. Após o recebimento foi salva a mensagem na pasta de natação.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 14h às 17h15:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino das 14h contou com a participação de dezesseis atletas, sendo (mirim: Vitória Bastos, Phellipe Henrique, Yasmin Gabrielle, Manuela Locatelli e João Lucas / petiz: Davi Antunes, Mateus Chaves, Miguel Gomes, Sávio Guilherme, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Esther Sant'Ana e Sophia Souto / infantil: Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). Na oportunidade, esclareço que os atletas supracitados da categoria do

003353



infantil não podem participar do horário das 15h e por isso estão nesse horário. Antes do início das atividades foi realizado um print da página para conferência da chamada após o término do treino e logo após foi solicitado que cada atleta respondesse ao vivo dizendo qual o nome, sobrenome e a categoria para compor a chamada no vídeo do treino e esse momento foi gravado e contamos com a presença do coordenador de esportes Sergio Vera. O treino de hoje consistiu em duas partes, sendo a primeira com exercícios aeróbicos leves, estabilizadores e de força abdominal e a segunda parte foi composta de treino teórico contendo quatro erros de cada estilo que considero mais comuns. Para a atleta Maria Eduarda foi solicitado que colocasse o nome, pois havia entrado com o nome da mão e essa ação auxilia na identificação caso precisamos fazer correções. Para a atleta Vitoria foi solicitado que olhasse para frente no momento da prancha estabilizadora, com intuito de manter a coluna reta. No momento do exercício da cadeirinha, foi solicitado que todos procurassem uma superfície lisa e plana que pudesse suportar o peso de cada atleta e eles tiveram que improvisar. Logo após passamos para o momento da parte teórica em que foram abordados os erros mais comuns dos quatro estilos e foi apresentado e compartilhado com os atletas via programa de pacote office Power Point. Nesse momento os atletas me ouviram falar sobre a posição da cabeça, das pernas, entra das mãos na água, movimentação excessiva da cabeça durante o nado de peito e de borboleta, além de possíveis formas de correção. Ao final foi aberto um momento para perguntas em que os atletas puderam esclarecer dúvidas sobre os erros da natação.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo e foi realizado o arquivamento desse conteúdo. Recebi também a justificativa de falta do atleta Lucas Azevedo que tinha prova na escola no mesmo horário;

4. Participação de outro treino às 15h. Nesse momento, participaram dezoito atletas (infantil: Arthur Lacerda, Maria Luiza, João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Sofia Ambrózio, Leticia Tomaz, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Sofia Miranda, Arthur da Costa, Eduardo da Costa, Mateus Ribeiro e Pedro Augusto / petiz: Anna Luisa, Juan Pablo, Ana Clara, Marina Amaral e Emanuely Vitoria). A atleta Anna Luisa teve problemas com a conexão da internet no início do treino e por isso não apareceu no print inicial, mas depois tudo se regularizou e ela participou normalmente das atividades. Antes de iniciar as atividades foi realizado um print da página contendo todos os atletas participantes, bem como a data e o horário do treino. Logo após esse momento, foi realizada a chamada ao vivo e gravada em que os atletas respondiam com o nome, sobrenome e a respectiva categoria. O treino consistiu em duas partes, sendo que na primeira foram

003354



realizados exercício aeróbico leve, estabilização de abdômen e força de membros inferiores. Para atleta Anna Luisa foi solicitado que fizesse a prancha abdominal com os quadris na mesma linha horizontal dos ombros, pois estava muito alto, para os atletas Mateus Ribeiro, Juan e João Victor foi solicitado que no momento do exercício da cadeirinha fizesse numa angulação de 90 graus. Já para os atletas Nathan Alejandro e Maria Luiza foi solicitado que fizessem o movimento de corda de maneira mais consciente e coordenada. Na segunda parte do treino foi abordada a temática dos erros mais comuns que eles fazem nos quatro estilos em que a posição da cabeça no nado de crawl e costas fazem a diferença do desempenho, a posição dos joelhos no nado de peito, a entrada das mãos no nado de crawl e costas sem passar a linha média do corpo foram alguns dos itens explicados. Na descrição das atividades está mais detalhado o que foi abordado em cada estilo e considerando que alguns itens falados em um nado servem como exemplo para outros nados também. Ao final da apresentação foi aberto um espaço para perguntas e questionamentos e nesse momento a atleta Maria Luiza abordou a temática que no momento da respiração do nado de crawl ela não consegue tirar apenas um olho da água, pois "afoga" quando faz isso.

5. Após o término do treino das 15h foram baixados os vídeos e fotos durante a realização da atividade, bem como o lançamento da presença na lista de presença;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

**Descrição do treino (treino leve aeróbico + força de abdômen + força de membros inferiores + teoria da natação com os erros mais comuns de cada estilo em apresentação virtual no Power Point)**

**1ª parte:**



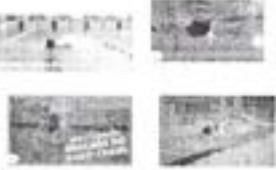

- 2x (1' de corda saltando com os dois pés utilizando uma corda e quem não tiver o material faz como se estivesse segurando a corda apenas com saltitos e giro dos braços + 1' de abdominal isométrico com a prancha reta e apoiado no chão com os cotovelos + 1' de força de quadríceps usando uma superfície lisa e rígida que suporte o peso do nadador, realizar isometria em 90 graus sem auxílio dos braços) c/30";

003355



**2ª parte:**

- Treino teórico contendo os quatro erros mais comuns dos quatro estilos de competição (crawl, costas, peito e borboleta), contendo os erros e dicas para eliminá-los, conforme discriminado abaixo:

1 <p>Erros comuns na natação</p> <p>Prof. Rodrigo Basso</p>	4 <p>Nado costas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cabeçante</li><li>• Pernas fundas</li><li>• Braçada muito aberta ou muito fechada</li><li>• Nadar em zigzag</li></ul>	7 
2 <p>Nado crawl</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cabeçante</li><li>• Pernas fundas</li><li>• Braçada passando pelo lado do nariz</li><li>• Respiração lateral obrigatória para cima</li></ul>	5 	8 <p>Nado borboleta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mover muito a cabeça</li><li>• Olhar para o lado</li><li>• Streamline cabeçante</li><li>• Levantar demais na respiração</li></ul> <p>Na</p>
3 	6 <p>Nado peito</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mover muito a cabeça</li><li>• Na perna de peito muito aberta, ou a flexão</li><li>• Braçada / cotovelo baixo</li><li>• Recuperação do braço com o braço à frente da água</li></ul>	9 

003356

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 28/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos técnicos da natação, usando como recurso didático a música do You tube no aparelho celular, o notebook, colchonete e aplicativo de reunião;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso e nesse momento foi enviado também mensagens para Coach Alex Pussieldi com objetivo de alinhamento final sobre a participação dele no treino das 15h do dia de hoje;
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara e João Lucas / petiz: Henrique Drubscky, Ana Livia e André Satuf / Infantil: Gabriel Manoel). O atleta Gabriel Manoel Participou do treino do mirim e petiz, pois tinha outras atividades no período da tarde. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de força, mobilidade, um aeróbico moderado. Antes do início das atividades foi realizada a chamada em que cada atleta falava ao vivo o seu nome, sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Indhyara Lara participou do treino o tempo todo, mas sua internet estava com a conexão ruim caindo no início do treino. Antes de iniciarmos a execução dos exercícios foi explicado que a primeira parte do treino seria composta por três exercícios em três séries com o aumento do tempo de execução gradativamente em dez segundos a cada série. Foi solicitado aos atletas que fizessem a correção da posição dos joelhos, que eles não apoiassem nas pernas e que descessem num ângulo aproximado de noventa graus durante o exercício de agachamento. No exercício de corrida estacionária foi solicitado que eles fizessem tentando coordenar da melhor maneira os movimentos de pernas com os braços e que elevassem os joelhos. Já para o exercício de "cross fit adaptado" foi solicitado que todos fizessem o movimento iniciando da posição ventral e com a palma das mãos apoiadas no chão e finalizassem o movimento com posição de streamline. Antes da execução de cada exercício foi solicitado ao atleta Gabriel Manoel da categoria infantil que demonstrassem para os mais novos a execução correta dos exercícios. Ao final do treino fizemos uma corrida leve tocando as mãos no chão com ida e volta com medida aproximada de

003357



cinco metros e logo após finalizamos com alongamentos gerais para ganhos de flexibilidade;

4. Após o encerramento do treino foi o momento de salvar os vídeos e fotos e também o lançamento da chamada na planilha específica do setor de convênios e também foi enviado o link contendo o conteúdo para o atleta Gabriel Manoel que solicitou, pois havia perdido a informação.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso e nesse momento foi enviado também uma mensagem para que todos os atletas participassem da live às 15h com o Coach Alex Pussieldi e para os atletas do infantil e petiz fizessem o treino das 14h também;

2. Execução do treino das 14h contou com a participação de vinte e um atletas, sendo (mirim: Vitória Bastos, Yasmin Gabrielle e Phellipe Henrique/ petiz: Davi Antunes, Eduardo Evangelista, Mateus Chaves, Miguel Viana, Sávio Guilherme, Esther Sant'Ana, Guilherme Gois, Sophia Souto e Maria Eduarda / infantil: Sofia Miranda, Eduardo da Costa, Luca Albertini, João Locatelli, Artur Alves, Nathan Alejandro, João Victor, Leticia Tomaz e Rafael Pena. Antes do início das atividades, os atletas responderam a chamada ao vivo. Na oportunidade, esclareço que os atletas do infantil e alguns do petiz que fazem o treino das 15h fizeram o treino das 14h, pois logo após participariam da live com o Coach. Nesse momento foi ministrado o treino em que consistia de aeróbico moderado, força de membros inferiores, bem como de exercício de mobilidade global em que a posição de streamline foi inserida. No exercício de "cross fit adaptado com streamline" foi solicitado que os atletas fizessem começando com o peito e mãos encostado no chão, no exercício de agachamento foi pedido que fizessem com a coluna reta sem flexão de tronco e num ângulo de noventa graus. Ao final fizemos alongamentos gerais com auxílio de música de relaxamento.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo e foi realizado o arquivamento desse conteúdo no meu computador;

4. Participação do outro treino às 15h todas as categorias e tivemos um total de 79 pessoas, entre atletas, treinadores, pais, ex-atletas um treinador de voleibol do clube (Gabriel Leite) e o Coordenador de Esporte Sergio Vera. Nesse momento não conseguimos realizar a chamada ao vivo pois o

03/25



convidado do dia tinha hora marcada para sair e por isso ministrou 1h20 de live. Alex Pussieldi é um ex-treinador de natação, foi comentarista de natação nos canais Sportv e é considerado hoje pelo meio aquático como um dos mais influenciadores da mídia no que tange esportes aquáticos. A garotada gostou muito dos temas abordados, como por exemplo, fidelidade no que faz, Brasil precisa copiar os bons exemplos do mundo para sair da pandemia, é necessário ter paciência pois tudo voltará ao normal, provavelmente os clubes adotarão uma rotina inicial de escala de treinos para evitar aglomeração de atletas, alguns protocolos deverão ser seguidos, orientações do governo deverão ser obedecidas, a pandemia vai passar, a quarentena tem o lado positivos, pois muitos hábitos que era possível ser realizado poderá ser agora, não levar o período como coisa ruim, citou o nome de todos os integrantes da live e disse que é por essa união que ele estava ali no momento e que todos são importantes, em uma das perguntas ele disse o Brasil nos jogos olímpicos do Rio 2016 tinha 36 nadadores de sete clubes do Brasil e a seleção da Austrália tinha 36 nadadores de 17 clubes da Austrália e reforçou que é necessário ter várias equipes fortes na região para que se tenha boas equipes. Por fim foi aberto para várias perguntas em que os participantes pudessem perguntar e tirar suas curiosidades. Abaixo segue a relação dos 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 Cossenno	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	Vinicius Ramalho	

003359



		Pedro Augusto		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 67 atletas</b>				

5. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia e com as observações realizadas. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e colegas de trabalho;

**Descrição do treino (treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + mobilidade global + palestra do Coach Alex Pussieldi)**

**1ª parte:**

- 1x c/30" (1x30" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x30" agachamento com braços a frente + 1x30" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x40" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x40" agachamento com braços a frente + 1x40" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x50" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x50" agachamento com braços a frente + 1x50" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 3x1' de corrida tocando o chão de um lado ao outro;
- Alongamentos gerais.

**2ª parte (apenas treino das 15h às 16h20):**

- Treino teórico com Coach Alex Pussieldi

003360



**Temas abordados:**

Fidelidade no que faz, Brasil precisa copiar os bons exemplos do mundo para sair da pandemia, é necessário ter paciência pois tudo voltará ao normal, provavelmente os clubes adotarão uma rotina inicial de escala de treinos para evitar aglomeração de atletas, alguns protocolos deverão ser seguidos, orientações do governo deverão ser obedecidas, a pandemia vai passar, a quarentena tem o lado positivos, pois muitos hábitos que era possível ser realizado poderá ser agora, não levar o período como coisa ruim, citou o nome de todos os integrantes da live e disse que é por essa união que ele estava ali no momento e que todos são importantes, em uma das perguntas ele disse o Brasil nos jogos olímpicos do Rio 2016 tinha 36 nadadores de sete clubes do Brasil e a seleção da Austrália tinha 36 nadadores de 17 clubes da Austrália e reforçou que é necessário ter várias equipes fortes na região para que se tenha boas equipes.

003361

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 29/05/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 12h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos técnicos da natação, usando como recurso didático a música do You tube no aparelho celular, o notebook e corda. Nesse dia foram elaboradas seis perguntas relativas a historia do Troféu Maria Lenk e reenviado para os atletas e pais o link de acesso as informações (<https://swimchannel.net/curiosidade/trofeu-maria-lenk-18-verdades-1-mentira/>). Na oportunidade esclareço que também enviado o mesmo link para facilitar a leitura.
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução do treino às 9h com a participação de dez atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara e Cauã Lagares / petiz: Henrique Drubsky, Maria Eduarda, Ana Livia e André Satuf / Infantil: Gabriel Manoel e Rafael Pena). Antes do início das atividades foi realizada a chamada em que cada atleta falava ao vivo o seu nome, sobrenome e a respectiva categoria. O treino foi dividido em duas partes, sendo a primeira de exercicios aeróbicos, força abdominal e força de membros inferiores. A segunda parte consistiu no jogo interativo do QUIZ semanal. Durante a realização da primeira parte do treino foi solicitado aos atletas que fizessem o exercício da prancha com a informação de que os quadris deveriam estar alinhados com os ombros, no exercício na cadeirinha isométrica foi pedido aos atletas que fizessem sem o auxílio das mãos. Durante a realização da segunda parte foi perguntado aos atletas quem leu a matéria da semana em que as perguntas seriam sobre o tema enviado. Como já foi citado nas semanas anteriores, o jogo interativo foi composto de seis perguntas a respeito da história do Troféu Maria Lenk e a turma devidamente em nas cores preta e vermelha. Para iniciar o jogo foi solicitado aos atletas que buscassem um documento de algum parente e apresentasse na frente da câmera. Ao final do jogo a equipe preta venceu o jogo totalizando um ponto;
4. Ao final do treino foram salvos os videos e fotos e armazenados no computador para futura transferência na pasta compartilhada da natação;

003362



5. Após o término das atividades das 9h foi iniciado outra reunião, porém agora com setor de psicologia do CTE em que foram abordados os temas de como os atletas realizariam as atividades com mais consciência corporal e foi relatado que as psicólogas tinham realizado uma reunião com a mão do atleta Henrique Drubscky para alinhamento de um atendimento mais individualizado;

6. Ao final da reunião foram salvos os vídeos e fotos e armazenados no computador para futura transferência na pasta compartilhada da natação;

7. Após o encerramento do encontro com as psicólogas, foi realizada outra reunião com o Coordenador de Esportes Sergio Vera com objetivo de alinhar as ações sobre como o atleta deveria justificar as faltas, nomenclatura utilizada no momento da abordagem com os atletas, o direito de imagem devidamente assinado pelos atletas e solicitação ao final da semana para que um dos atletas estão achando das atividades na quarentena;

8. Ao final da reunião foram salvos os vídeos e fotos e armazenados no computador para futura transferência na pasta compartilhada da natação;

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino das 14h contou com a participação de treze atletas, sendo (mirim: Phellipe Henrique, Vitória Bastos, Yasmin Gabriele, Manuela Locatelli / petiz: Davi Antunes, Miguel Gomes, Guilherme Gois, Esther Sant'Ana e Savio Guilherme / infantil: Sofia Alves, Artur Alves, João Locatelli). Antes do início das atividades foi realizada a chamada em que cada atleta falava ao vivo o seu nome, sobrenome e a respectiva categoria. O treino foi dividido em duas partes, sendo a primeira de exercícios aeróbicos, força abdominal e força de membros inferiores. A segunda parte consistiu no jogo interativo do QUIZ semanal. Durante a realização da primeira parte do treino foi solicitado aos atletas que fizessem o exercício da prancha com a informação de que os quadris deveriam estar alinhados com os ombros, no exercício na cadeirinha isométrica foi pedido aos atletas que fizessem sem o auxílio das mãos e num ângulo de noventa graus. Durante a realização da segunda parte foi perguntado aos atletas quem leu a matéria da semana em que as perguntas seriam sobre o tema enviado. Como já foi citado nas semanas anteriores, o jogo interativo foi composto de

003363



seis perguntas a respeito da história do Troféu Maria Lenk e a turma devidamente em nas cores preta e vermelha. Para iniciar o jogo foi solicitado aos atletas que buscassem um documento de algum parente e apresentasse na frente da câmera. Ao final do jogo a equipe vermelha venceu o jogo totalizando um ponto e automaticamente gerando empate;

3. Ao final do treino foram salvos os vídeos e fotos e armazenados no computador para futura transferência na pasta compartilhada da natação;

4. Execução do treino das 15h contou com a participa o de dezenove atletas, sendo (petiz: Anna Luisa, Ana Clara, Juan Pablo, Marina Amaral e Luiz Victor / infantil: Arthur Xavier, Eduardo da Costa, Arthur Lacerda, Leticia Tomaz, Sofia Miranda, Fabio Gomes, Pedro Augusto, Luca Albertini, Gabriel Manoel, Nathan Alejandro, Lucas Azevedo, Maria Luiza, João Victor e Sofia Ambrózio. Antes do início das atividades foi realizada a chamada em que cada atleta falava ao vivo o seu nome, sobrenome e a respectiva categoria. O treino foi dividido em duas partes, sendo a primeira de exercícios aeróbicos, força abdominal e força de membros inferiores. A segunda parte consistiu no jogo interativo do QUIZ semanal. Durante a realiza o da primeira parte do treino foi solicitado aos atletas que fizessem o exercício da prancha com a informa o de que os quadris deveriam estar alinhados com os ombros e os cotovelos alinhados com os ombros, no exercício na cadeirinha isométrica foi pedido aos atletas que fizessem sem o auxílio das mãos e num ângulo de noventa graus e com apoio da cabeça. Durante a realiza o da segunda parte do treino foi perguntado aos atletas quem leu a matéria da semana na qual as perguntas seriam sobre o tema enviado. Como já foi citado nas semanas anteriores, o jogo interativo foi composto de seis perguntas a respeito da história do Troféu Maria Lenk e a turma devidamente dividida nas cores preta e vermelha. Para iniciar o jogo foi solicitado aos atletas que buscassem um documento de algum parente e apresentasse na frente da câmera e quem fizesse isso mais rápido teria o direito de responder a pergunta primeiro. Ao final do jogo a equipe vermelha venceu totalizando um ponto e automaticamente gerando desempate e somo soma geral do jogo até o dia de hoje (**VERMELHA 3X6 PRETA**);

5. Ao final do treino foram salvos os vídeos e fotos e armazenados no computador para futura transferência na pasta compartilhada da nata o;

6. Confec o do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia e com as observa es realizadas. Anexar arquivos na pasta compartilhada da nata o, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas, seja pelos próprios atletas e/ou colegas de trabalho;

003364



**Descrição do treino 1ª parte (treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + força de abdômen):**

- 3x (1' pulando corda + 1' prancha reta + 1' cadeirinha) c/30";

**Descrição do treino 2ª parte (Jogo interativo do QUIZ com o tema):**

(<https://swimchannel.net/curiosidade/trofeu-maria-lenk-18-verdades-1-mentira/>).

OBS: As regras do jogo já foram explicadas nas semanas anteriores.

**1) Em qual ano foi disputada a primeira competição?**

R: 1962.

**2) Qual foi a cidade em que ocorreu a primeira competição com o nome de Maria Lenk?**

R: Cidade de Porto Alegre.

**3) Quais foram os dois principais nadadores do Brasil na década de noventa nas provas de velocidade?**

R: Xuxa e Gustavo Borges.

**4) Qual o nome do nadador que conquistou treze vitórias nos 400 metros medley entre os anos de 2003 e 2015?**

R: Thiago Pereira.

**5) Qual o nome dos dois nadadores que venceram provas individuais em todos os estilos na história da competição?**

R: Joanna Maranhão e Thiago Pereira.

**6) Quais os nomes dos dois maiores nadadores olímpicos do Brasil neste século?**

003395



R: Thiago Pereira e César Cielo;

**Resumo de horas do mês:**

Semana	Atividades desenvolvidas	Horas trabalhadas
Dia 07	Reunião por telefone com coordenador de Esportes (Sergio Vera)	1h
Dia 08	Reunião com setor de convênios (Suelem Ribeiro)	1h54
Semana do dia 11 ao dia 15	Planejamento	10h
	Execução das atividades	25h
Semana do dia 18 ao dia 22	Planejamento	10h
	Execução das atividades	25h
Semana do dia 25 ao dia 29	Planejamento	10h
	Execução das atividades	25h

Belo Horizonte, 29 de Maio de 2020

HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA  
Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

003366

**Atividades desenvolvidas 01/06/2020:**

**OBS:** como o primeiro mês foi de adaptação e tudo muito novo, a partir do mês de junho será anexado semanalmente um quadro ilustrativo contendo a previsão da semana, conforme segue abaixo:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros superiores + CORE	Estabilização + Teoria da natação	Aeróbico + Força membros inferiores + CORE + Live especial	Estabilização + Jogo interativo

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h15:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular e um colchonete. Na oportunidade vale ressaltar que fiz seleção de músicas e de alguns exercícios que foram extraídos do You Tube e também foi enviado para os atletas o link contendo o conteúdo das perguntas do jogo interativo que será aplicado na sexta-feira. Nesse momento foi criada as pastas referentes ao mês de junho em que todas as atividades serão salvas. O documento foi pesquisado em sites da internet e enviado com antecedência no grupo dos pais e dos atletas com intuito de dar tempo para que todos leiam e fique mais divertida a disputa. Segue o link que foi enviado aos atletas: <http://ermacademia.com.br/10-curiosidades-imperdiveis-sobre-o-universo-da-natacao/>;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de quatro atletas (mirim: Julia Beatriz e Vitória Bastos / petiz: André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando a corda com equipamento principal, teve exercício de força abdominal usando apenas o peso corporal e exercícios de flexibilidade no final com alongamentos

003367



gerais. Antes do início da atividade foi solicitada a atleta Vitória Bastos que trocasse o nome na tela, pois estava com o nome da mãe e logo após foi perguntado como eles passaram o final de semana e daí tiramos uma foto para comprovação dos atletas presentes do dia e depois realizamos a chamada ao vivo e gravada em que os atletas respondiam com nome, sobrenome e respectiva categoria. A atleta Ihdhyara Lara chegou muito atrasada e por isso não foi lançada na chamada como presente. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (Gabriel Manoel) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem sem saltar muito alto para facilitar a coordenação do movimento. No exercício de corrida Lunar com as pernas alternadas foi solicitado que eles elevassem os joelhos até o tórax. No exercício de estabilização do "superman" foi solicitado que todos tivessem bastante atenção e não deixassem perder o equilíbrio durante a execução e nesse momento a atleta Vitória Bastos teve muita dificuldade de execução. Durante a realização do exercício de corrida lunar com execução das duas pernas juntas, foi solicitado para a atleta Vitória Bastos que fizesse sem o auxílio de um pano no chão, pois estava dificultando a execução por causa do piso que estava muito escorregadio e para finalizar os exercícios, fizemos vários alongamentos de membros superiores e inferiores com intuito de melhorar a flexibilidade deles. Durante a execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que providenciassem um sofá, ou um banco de madeira firme, ou uma cadeira, ou algo que pudessem pisar com segurança para fazer alguns exercícios amanhã.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês;

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Yasmin Gabrielle, Phellipe Paiva, Manuela Locatelli e Julia Lurdes / petiz: Fabio Gomes, Savio Guilherme, Guilherme Gois, Ana Livia, Sophia Souto, Maria Eduarda, Davi Antunes, Esther Sant'Ana e Eduardo Luis, / infantil: Rafael Pena, João Locatelli, Lucas Azevedo, Artur Alves e Sofia Alves). O treino teve como

003358





objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando a corda com equipamento principal, teve exercício de força abdominal usando apenas o peso corporal e exercícios de flexibilidade no final com alongamentos gerais. Antes do início da atividade foi perguntado para eles como foi o final de semana e depois tiramos uma foto para comprovação dos atletas presentes do dia. Fizemos a chamada ao vivo e gravada em que os atletas respondiam com nome, sobrenome e respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (João Locatelli) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem com atenção para não perder o ritmo. No exercício de corrida Lunar com as pernas alternadas foi solicitado que eles elevassem os joelhos até o tórax e quando tivesse coordenados eles deveriam aumentara a velocidade de execução. No exercício de estabilização do "superman" foi solicitado que todos tivessem bastante atenção e não deixassem perder o equilíbrio durante a execução e foi pedido para que eles fixassem um ponto e olhassem firmemente para o local com objetivo de manter o equilíbrio. Durante a realização do exercício de corrida lunar com execução das duas pernas juntas, foi solicitado que eles mantivessem o quadril alinhado com os ombros a fim de evitar dores na região lombar. Para finalizar o treino, fizemos vários alongamentos de membros superiores e inferiores com intuito de melhorar a flexibilidade deles. Durante a execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que providenciassem um sofá, ou um banco de madeira firme, ou uma cadeira, ou algo que pudessem pisar com segurança para fazer alguns exercícios do próximo dia.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via celular e via o próprio aplicativo, além de responder algumas mensagens de atletas que alegaram o motivo pelo qual não poderiam participar da fisioterapia. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (mirim: João Lucas / petiz: Juan Pablo, Luiz Victor, Marina Amaral, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda, Maria Luiza, Eduardo da Costa). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando a corda com equipamento principal, teve exercício de força abdominal usando apenas o peso corporal e exercícios de flexibilidade no final com alongamentos gerais com música. Antes do início da atividade foi perguntado para eles como foi o final de semana e

003859

depois tiramos uma foto para comprovação dos atletas presentes do dia. Fizemos a chamada ao vivo e gravada em que os atletas respondiam com nome, sobrenome e respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (João Victor) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem com atenção para não perder o ritmo e de foi desafiado para ver quem conseguia fazer o tempo todo sem deixar descoordenar. No exercício de corrida Lunar com as pernas alternadas foi solicitado que eles elevassem os joelhos até o tórax e quando tivesse coordenados deveriam aumentara a velocidade de execução e também a amplitude movimento. No exercício de estabilização do "superman" foi solicitado que todos tivessem bastante atenção e não deixassem perder o equilíbrio durante a execução e foi pedido para que eles fixassem um ponto e olhassem firmemente para o local com objetivo de manter o equilíbrio sem perder a contração muscular. Durante a realização do exercício de corrida lunar com execução das duas pernas juntas, foi solicitado que eles mantivessem o quadril alinhado com os ombros a fim de evitar dores na região lombar e ombros. Para finalizar o treino, fizemos vários alongamentos de membros superiores e inferiores com intuito de melhorar a flexibilidade. Durante a execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que providenciassem um sofá, ou um banco de madeira firme, ou uma cadeira, ou algo que pudessem pisar com segurança para fazer alguns exercícios do próximo dia e lembrado que na próxima quinta-feira teremos a live especial.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

#### **Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico, força e flexibilidade com alguns exercícios de "Dry land".

**Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

003370





**Parte 1: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem intervalo**

- Saltar corda utilizando uma corda e quem não tem simula com saltos e movimentos parecidos com os braços;
- Corrida Lunar com apoio frente ao solo e elevação alternada dos joelhos;
- Cross fit adaptado com movimento final de "streamline";
- Corrida lunar com apoio frente ao solo e elevação das duas pernas juntas;

**Parte 2: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem intervalo**

- Prancha reta com quatro apoios no chão;
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço direito em extensão e perna esquerda em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo direito apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço esquerdo em extensão e perna direita em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo esquerdo apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- 15" cada atividade (Alongamentos de esternocleidomastoide, tríceps, deitoides, quadríceps deitado de barriga para baixo, panturrilha na parede ou escada e lombar);

003371

**Atividades desenvolvidas 02/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular e um colchonete. Utilizamos uma cadeira de madeira, ou a cama ou um banco de superfície lisa. Nesse momento foi realizada uma reunião rápida com o coordenador de esportes (Sergio Vera) para alinhamento da continuidade dos trabalhos;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso.
3. Execução do treino às 9h com a participação de quatro atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes e Indhyara Lara / infantil: Gabriel Manoel). Foi realizada a chamada ao vivo. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando o peso corporal e um banco de madeira ou uma cadeira ou até mesmo a própria cama, além de exercícios estabilizadores que de CORE que se trabalhados de forma adequada auxilia na técnica de nado. Antes do início da atividade foi solicitado que todos tirassem o tênis para não sujar o sofá ou a cama. O atleta André Satuf chegou muito atrasado e por isso não foi lançada na chamada como presente. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (Gabriel Manoel) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Tivemos a participação do coordenador de esportes (Sergio Vera). Durante o exercício de subir no banco foi solicitado aos atletas que não apoiassem no quadril e na parede no momento de subir, durante o exercício de tocar nos ombros foi solicitado que devagar. Na execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi realizado alongamentos para relaxamento das pernas, pois o dia foi exaustivo.
4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês;

003372



(31) 3223-2611

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



**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Yasmin Gabrielle, Vitória Bastos, Phellipe Paiva e João Muniz / petiz: Mateus Chaves, Miguel Gomes, Savio Guilherme, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Davi Antunes, Esther Sant'Ana e Eduardo Luis / infantil: João Locatelli, Maria Luiza, Artur Alves e Sofia Alves). Realizamos a chamada ao vivo antes de iniciar as atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando o peso corporal e um banco de madeira ou uma cadeira ou até mesmo a própria cama ou sofá adaptado, além de exercícios estabilizadores. Antes do início da atividade foi solicitado para os atletas que iriam utilizar o sofá ou a cama que tirassem o tênis para não sujar o móvel. Após esse momento deu-se o início das atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (João Locatelli) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de subir no banco foi solicitado aos atletas que não apoiassem no quadril nem na parede no momento de subir, além de que todos deveriam pisar com a sola dos pés ao invés de utilizar a ponta dos pés e solicitado para alguns que apoiassem a cadeira na parede a fim de dar mais firmeza. Durante o exercício de tocar nos ombros foi solicitado que fizessem com maior amplitude no momento de tocar no quadril. Na execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi realizado alongamentos para relaxamento das pernas.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via celular e via o próprio aplicativo, além de responder algumas mensagens de atletas. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (petiz: Henrique Drubsky, Luiz Victor, Marina Amaral, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Letícia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). Realizamos a chamada ao vivo antes de iniciar as atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando o peso corporal e um banco de madeira ou uma cadeira ou

003273



até mesmo a própria cama ou sofá adaptado do banco para teste de VO2 máx, além de exercícios estabilizadores que de CORE que se trabalhados de forma adequada auxilia na técnica de nado. Antes do início da atividade foi solicitado para os atletas que iriam utilizar o sofá ou a cama que tirassem o tênis para não sujar o móvel. O atleta Juan Pablo chegou muito atrasado e por isso não foi lançado na chamada do dia. Após esse momento deu-se o início nas atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (Nathan Alejandro) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de subir no banco foi solicitado aos atletas que não apoiassem no quadril nem na parede no momento de subir, além de que todos deveriam pisar com a sola dos pés ao invés de utilizar a ponta dos pés e foi solicitado para alguns que apoiassem a cadeira na parede a fim de dar mais firmeza, pois era treino do infantil e corria o risco da cadeira escorregar. Durante o exercício de tocar nos ombros foi solicitado que fizessem devagar e com maior amplitude no momento de tocar no quadril. Na execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi realizado alongamentos para relaxamento das pernas, pois o dia foi exaustivo muitos deram uma nota sete de zero a dez quando perguntado qual o grau de dificuldade;

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

#### **Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico intenso, força de CORE e flexibilidade;

**Material utilizado:** um banco, ou sofá ou cadeira, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante os exercícios não teremos intervalo**

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas;

003374



- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas);
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda esquerda e descer com as duas);
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda;
- Alongamentos gerais de membros inferiores.



003375

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 03/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 12h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete e uma corda. Utilizamos o recurso do Power Point com objetivo de ministrar a aula teórica contendo fotos e imagens para ilustrar os movimentos mais importantes do gesto da saída;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara e Cauã Lagares / petiz: Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Pedro Augusto). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino foi dividido em duas partes e teve como objetivo principal da primeira parte a realização de atividades estabilizadoras utilizando apenas o peso corporal e na segunda parte a realização da teoria das saídas da natação. Antes do início da atividade foi solicitado que todos providenciassem uma corda para utilizar na primeira parte do treino. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas (Gabriel Manoel) fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Tivemos a participação do coordenador de esportes (Sergio Vera). Durante os exercícios da primeira parte todos fizeram com tranquilidade sem precisar de muitos ajustes e na segunda parte foi abordado o tema de saídas com figuras demonstrativas sobre a maneira correta de execução em que o atleta Pedro Augusto perguntou para que servia o apoio na lateral do bloco de uma foto apresentada e foi respondido que era para melhorar a impulsão dos atletas no momento da saída. O coordenador de esportes Sergio Vera fez uma pergunta sobre o bloco em que consistia basicamente se o nosso bloco poderia ser usado para competições nacionais e internacionais e foi respondido que sim. Ao final do treino foi aberto para perguntas dos atletas.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês;

003376



5. Às 10h os treinadores realizaram uma reunião de forma remota com setor de convênios para esclarecer dúvidas a respeito da confecção do relatório, sobre o feriado da próxima semana, apresentação dos certificados contendo o mês de realização, entre outras demandas;

6. Às 11h foi realizada outra reunião com o coordenador de esportes (Sergio Vera) com intuito de alinhamento das ações na próxima semana em foi abordada estratégias de treino a serem ministrados, lives especiais, alinhamento com os pais sobre a importância de todos participarem entre outros aspectos.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de treze atletas (mirim: Phellipe Paiva, Manuela Locatelli, Yasmin Gabriele e Vitória Bastos / petiz: Miguel Gomes, Sophia Souto, Sávio Guilherme, Esther Sant'Ana Guilherme Gois e Maria Eduarda / infantil: João Locatelli, Artur Alves e Sofia Alves). Foi realizada a foto oficial, bem como a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino foi dividido em duas partes e o objetivo principal da primeira parte foi à realização de atividades estabilizadoras utilizando apenas o peso corporal e na segunda parte a realização da teoria das saídas da natação. Antes do início da atividade foi solicitado que todos providenciassem uma corda para utilizar na primeira parte do treino. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino. Durante os exercícios da primeira parte todos fizeram com tranquilidade sem precisar de muitos ajustes, mas tive que adaptar, pois o tempo estava ficando curto para fazer a segunda parte do treino. Na segunda parte foi abordado o tema de saídas com figuras demonstrativas sobre a maneira correta de execução e ao final foi aberto para perguntas. No final do treino foi aberto um pequeno espaço para perguntas em que a atleta Yasmin Gabriele perguntou se existia alguma maneira correta de segurar o bloco no momento da saída de costas e foi respondido que nós utilizamos duas maneiras, sendo uma com a pegada lateral e outra com a pegada no centro do bloco. Ao término das atividades foi lembrado que amanhã era dia da live especial para que todos não faltassem.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo, além de responder algumas

mensagens de atletas. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (petiz: Henrique Drubsky, Luiz Victor, Marina Amaral, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). No momento em que os momentos estavam entrando na sala virtual foi colocada uma música de parabéns para o atleta Arthur Lacerda que era o aniversariante do dia. Após todos entrarem no ambiente virtual, foi realizada a chamada ao vivo antes de iniciar as atividades, bem como a realização da foto para comprovação dos presentes do dia. Para iniciar o treino, foi explicado que ele tinha o objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando o peso corporal e na segunda parte a realização da teoria das saídas da natação pelo power point. Antes do início da atividade foi solicitado que todos providenciassem uma corda para utilizar na primeira parte do treino. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino. Durante os exercícios da primeira parte todos fizeram com tranquilidade sem precisar de muitos ajustes, mas tive que adaptar, pois o tempo estava ficando curto para fazer a segunda parte do treino. Na segunda parte foi abordado o tema de saídas com figuras demonstrativas sobre a maneira correta de execução e ao final foi aberto para perguntas. No final do treino foi aberto um pequeno espaço para perguntas em que a atleta Anna Luisa perguntou se existia algum problema quanto ao apoio do bloco com o dedo polegar e foi respondido não fazia diferença, pois cada atleta iria segurar da maneira que achassem mais confortável, o atleta Nathan Alejandro perguntou se na saída do nado de costas ele deveria arquear bastante a coluna e foi respondido que sim. Ao término das atividades foi lembrado que amanhã era dia da live especial para que todos não faltassem.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

003378



**Atividades desenvolvidas 04/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete, uma corda e um banco adaptado de aproximadamente cinquenta centímetros. No treino das 15h os atletas não fizeram os exercícios, pois participaram da live especial e por isso foi solicitado para eles que fizessem o treino das 14h para que não ficassem sem exercício físico no dia;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara e João Lucas / petiz: Ana Livia e André Satuf / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de dois blocos de exercícios e cada um com três exercícios além dos alongamentos no final. Antes do início da atividade foi solicitado que todos providenciassem uma corda. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para um dos atletas fizesse a demonstração de alguns exercícios para facilitar a visualização de todos. Durante os exercícios de subir no banco foi solicitado para que os atletas não apoiassem as mãos na coxa, pois auxilia na execução do movimento tornando-o mais fácil. No exercício de pular corda foi solicitado que eles fizessem em forma de desafio para que completassem os trinta segundos sem parar e no exercício de agachamento foi solicitado que todos fizessem como se tivessem sentando numa cadeira em que a coluna ficará reta sem flexão de tronco. No final do treino foi realizado alongamentos gerais de membros inferiores e superiores, além de lembrar os atletas que às 15h teríamos a live especial.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês;

5. Confecção de uma planilha solicitada pelo coordenador de esportes (Sergio Vera) sobre a estatísticas de competições disputados em âmbito nacional

003379







2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e um atletas (mirim: Yasmin Gabriele, Manuela Locatelli e Phellipe Paiva / petiz: Marina Amaral, Esther Sant'Ana, Mateus Chaves, Miguel Gomes, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Sávio Guilherme, Davi Antunes, / infantil: João Locatelli, Artur Alves, Luca Albertini, Fabio Viana, Leticia Tomaz, Nathan Alejandro, Arthur Lacerda, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). Foi realizada a foto oficial, bem como a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de dois blocos de exercícios e cada um deles era composto de três exercícios além dos alongamentos no final. Antes do início da atividade foi solicitado que todos providenciassem uma corda e um banco, ou cadeira ou sofá, ou cama que pudessemos subir sem trazer transtornos e de forma segura. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino. Na realização dos exercícios de subir no banco foi solicitado para que os atletas não apoiassem as mãos na coxa e também não descessem pulando, mas sim com cada momento uma perna. No exercício de pular corda foi solicitado que eles fizessem em forma de desafio para que completassem os trinta segundos sem parar. No exercício de agachamento foi solicitado que todos fizessem como se tivessem sentando numa cadeira em que a coluna ficará reta sem flexão de tronco em que os joelhos não podem passar dos pés. No final do treino foi realizado alongamentos gerais de membros inferiores e superiores, além de lembrar os atletas que às 15h teríamos a live especial.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (petiz: Henrique Drubsky, Luiz Victor, Marina Amaral, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). Nesse momento não conseguimos fazer a chamada pois na sala virtual estavam 72 pessoas conectadas e demoraria muito tempo, além da disponibilidade do palestrante.

003381

**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 Luíza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves

(31) 3223-2611

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

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	Leticia 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>				

A live durou 1h45 e contou com a participação especial do atleta olímpico Ítalo Manzine formado nas piscinas do Mackenzie Esporte Clube. Abaixo segue a descrição da carreira dele extraído da internet:

Formado nas piscinas do Ideal Clube de Paraguaçu, em Minas Gerais, começou a nadar aos cinco anos de idade. Em 2009, Ítalo transferiu-se para sua cidade natal, quando representou o Mackenzie Esporte Clube até o final da temporada de 2011. Com apenas dois anos participando da natação competitiva, o ano de 2011 veio consagrar a determinação de Ítalo Manzine, sagrando-se campeão brasileiro em todas as três provas de sua categoria, na modalidade 50 metros livre: Campeonato Brasileiro Junior de Inverno, Campeonato Brasileiro Junior de Verão e Campeonato Brasileiro Junior Interfederativo). Se no ano de 2010, aos dezoito anos, Ítalo Manzine havia terminado a temporada como o décimo mais rápido atleta do Brasil nos 50 metros nado livre (em todas as categorias), em 2011 e com apenas dezenove anos ele foi além: fechou a temporada como o quarto mais rápido do Brasil, atrás apenas de César Cielo, (recordista mundial), Bruno Fratus e Nicholas Santos. No ranking mundial, Ítalo Manzine fechou o ano de 2011 como o 74º melhor tempo na prova dos 50 metros livre em piscina olímpica. A competição que lançou Ítalo Manzine definitivamente entre os melhores do Brasil foi o Troféu José Finkel de Natação, realizado em Belo Horizonte, em agosto de 2011. Naquela ocasião, e com todos os olhares voltados para o campeão e recordista mundial César Cielo, foi Ítalo Manzine quem roubou a cena. A parte superior do bloco de partida do nadador mineiro se soltou, tirando



003:52

(31) 3223-2611

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

o jovem, de apenas 19 anos, das finais. Por volta das 19 horas, após o reconhecimento do erro na estrutura do equipamento pela direção técnica, Ítalo Manzine voltou sozinho à piscina para uma nova tomada de tempo e, sob os olhares de todos os presentes, fez o terceiro melhor tempo das eliminatórias, atrás apenas de Nicholas Santos, e a cinco décimos de segundo de César Cielo. Tal façanha chamou a atenção não apenas da mídia nacional mas também internacional. Entre os anos de 2012 e 2013 representou o Esporte Clube Pinheiros de São Paulo, onde sagrou-se campeão brasileiro nos revezamentos 4x100 metros livre, em Guaratinguetá, em 2012; e 4x50 metros livre em Porto Alegre, em 2013. No início de 2014, Ítalo Manzine se transferiu para Belo Horizonte e para o Minas Tênis Clube, onde treina sob o comando do *head coach* Scott Volkens e ao lado do campeão olímpico César Cielo. Nadando pelo Minas Tênis Clube já em 2014, sagrou-se campeão brasileiro, com quebra de recorde de campeonato, nos revezamentos 4x100 e 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Inverno, no Rio de Janeiro. Neste mesmo campeonato, Ítalo Manzine conquistou a medalha de prata na prova dos 50 metros livre. No Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, o Troféu José Finkel, além de sagrar-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, fez história ao conquistar o vice-campeonato na prova dos 50 metros livre, ficando atrás apenas do campeão César Cielo. Confirmando a excelente fase, Ítalo Manzine encerrou o ano de 2014 sagrando-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão - Troféu Daltely Guimarães, juntamente com César Cielo, Fernando Souza da Silva e Felipe Martins. Neste mesmo campeonato, Ítalo Manzine classificou-se com o quarto melhor tempo na prova dos 50 metros livre, se habilitando para a grande final do Open de Natação. À tarde, o atleta voltou à piscina do Botafogo para disputar a final dos 50 metros livre, fazendo o melhor tempo de sua carreira, conquistando a medalha de bronze e superando os índices exigidos pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos para participação nos Jogos Pan-Americanos de 2015, realizados em Toronto (Canadá), no período de 14 a 18 de julho de 2015; e participação no Kazan 2015, realizado na cidade de Kazan (Rússia), no período de 2 a 9 de agosto de 2015. Nos 50 metros livre, em piscina de 25 metros, Ítalo Manzine terminou a temporada de 2014 na 22ª colocação do ranking mundial e, em piscina de 50 metros, na 41ª colocação. Em 2015, ano de seletiva para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016, Ítalo Manzine sagrou-se campeão no revezamento 4x50 metros estilo livre pelo Minas Tênis Clube, no Troféu Maria Lenk, juntamente com César Cielo, Alan Vitória e Felipe Martins. No troféu José Finkel de Natação, Ítalo conquistou, pelo segundo ano consecutivo, o vice campeonato brasileiro na prova dos 50 metros livre, nadando por duas vezes abaixo do índice olímpico da prova. Fechando com chave de ouro o ano que antecedeu os Jogos

003393



Olimpícos de Verão de 2016, Ítalo Manzine não apenas sagrou-se campeão no revezamento 4x50 livre no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão, realizado em Palhoça, como conquistou o vice campeonato na prova dos 50 metros livre no Campeonato Open Correios de Natação, superando índice de participação para as olimpíadas e assumindo, naquela que foi a primeira de duas seletivas a serem realizadas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, uma das vagas existentes para a prova. O tempo obtido por Ítalo Manzine Duarte, 22'08, o posicionou entre os vinte e cinco mais rápidos do mundo naquela temporada, segundo critérios da FINA. Em 2016, ano olímpico, por ocasião da última seletiva, no Troféu Maria Lenk realizado no Parque Aquático Olímpico, em abril, no Rio de Janeiro, Ítalo Manzine, que havia chegado provisoriamente com uma das vagas na prova dos 50 metros livre, foi colocado à prova novamente. Na parte da manhã, nas eliminatórias, Ítalo fez o tempo de 22'16 e viu a vaga olímpica passar justamente para as mãos de César Cielo, que fez 21'99. Na grande final, porém, Ítalo mostrou o quanto é determinado e o quanto estava preparado para defender sua vaga: numa prova emocionante, superou Cielo, cravando 21'82, melhor tempo de sua carreira e sexta melhor marca mundial do ano na modalidade, garantiu sua vaga para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016. Em 11 de agosto de 2016 e em sua primeira participação nos Jogos Olímpicos, Ítalo nadou na última série dos 50 metros nado livre e, com o tempo de 21'96, avançou para as semifinais. Terminou sua participação nos Jogos Olímpicos de Verão de 2016 na décima quinta colocação, com o tempo de 22'05. Em agosto de 2017, representou o Brasil na Universíada de Verão de 2017 em Taipei, China, conquistando a medalha de prata na prova dos 50 metros nado livre, com o tempo de 22'05. Nas semi finais, com o tempo de 21'93, foi posicionado na décima sétima colocação do ranking mundial. Em agosto de 2018, representou o Brasil no 50º Campeonato Mundial Militar de Natação, em Samara, Rússia, onde sagrou-se campeão mundial nos 50 metros livre, com o tempo de 22'47. Na mesma competição Ítalo Manzine também conquistou a medalha de bronze no revezamento 4x100 metros livre misto, juntamente com Felipe Ribeiro, Graciele Herrmann e Manuella Lyrio. Em novembro de 2018, Ítalo Manzine representou o Brasil no Campeonato Sul-Americano de Esportes Aquáticos, em Trujillo, Peru, onde sagrou-se campeão Sul-Americano nos 50 metros livre, com o tempo de 22'45 e campeão no revezamento 4x100 metros livre, juntamente com João de Lucca, Giuliano Rocco e Breno Correia. Na oportunidade, esclareço que grande parte de sua carreira e toda sua trajetória foi relatada para os nossos atletas nessa live. Ao final foi aberto 30 minutos para perguntas e vários atletas de todas as categorias (mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) perguntaram.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi

003384





lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios, conforme planilha anexa acima.

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

003385

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 04/06/20:**

**Objetivo:** Aeróbico + Força membros inferiores + CORE

**Material utilizado:** corda, colchonete, música da internet, um banco, ou um sofá, ou uma cama, ou dois tijolos, ou qualquer superfície plana que suporte o peso corporal dos atletas (a foto do item encontra-se nos treinos acima).

**Descrição do treino:**

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna esquerda execução de 30";
- Pular corda com execução de 30".

OBS: após o término dos exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30".

OBS: após o término dos exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

OBS: após o fim da execução das 2 séries, a sequência será a seguinte e sem intervalos 2 vezes:

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna esquerda execução de 30";
- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30".
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.

**OBS: Live especial com atleta Olímpico Ítalo Manzine.**

003386

**Atividades desenvolvidas 05/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete, pesquisa no artigo enviado na segunda-feira passada sobre as 10 curiosidades da natação para confecção das perguntas do jogo interativo da semana. Segue o link do artigo <http://ermacademia.com.br/10-curiosidades-imperdiveis-sobre-o-universo-da-natacao/>.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara e Cauã Lagares / petiz: Ana Livia e André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de dois momentos, sendo o primeiro de estabilização do CORE e o segundo com o jogo interativo de perguntas sobre as curiosidades da natação. Antes do início da atividade foi perguntado aos atletas o que eles acharam da live especial de ontem e muitos gostaram. Após esse momento fiz a foto do dia do treino e iniciamos as atividades no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino. Como os exercícios de estabilização eram pequenos fizemos poucas correções, como por exemplo, pedir aos atletas que durante o exercício de prancha eles mantivessem os ombros alinhados com os quadris e no agachamento eles fizessem como se estivessem sentando numa cadeira sem perder o apoio da posição de streamline. Para iniciar a realização do jogo interativo da semana, foi solicitado que os atletas buscassem e apresentassem na frente da câmera uma meia ou do pai ou da mãe e que chegasse primeiro teria o direito de responder as perguntas primeiramente. A atleta Julia Beatriz foi a primeira a chegar na frente da câmera e teve o direito de resposta. Hoje o jogo foi bem equilibrado e ao final das seis perguntas tivemos empate de vermelha 3x3 preta e foi daí então que tive a ideia de fazer a sétima pergunta para desempatar que consistiu num pergunta bônus sobre a carreira do nadador Ítalo Manzine que participou da live especial ontem. Por fim o resultado no período da manhã foi equipe preta 4x3 equipe vermelha, totalizando 1 ponto para a equipe preta no período da manhã.

003397



4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês;

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera) e nesse momento foi solicitado aos atletas que treinam às 15h que fizessem o treino das 14h, pois no outro horário eles iriam participar da live especial e com isso ninguém ficaria sem atividade física no dia.

2. Execução do treino às 14h com a participação de treze atletas (mirim: Yasmin Gabriele, Manuela Locatelli e Phellipe Paiva / petiz: Esther Sant'Ana, Miguel Gomes, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Sávio Guilherme, Davi Antunes, / infantil: João Locatelli, Artur Alves, Sofia Alves e Artur Alves). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de dois momentos, sendo o primeiro de estabilização do CORE e o segundo com o jogo interativo de perguntas sobre as curiosidades da natação. Antes do início da atividade foi perguntado aos atletas o que eles acharam da live especial de ontem e muitos disseram que gostaram. Após esse momento, eu fiz a foto do dia e iniciamos as atividades. No primeiro momento eu expliquei como seria o treino e logo após demos início as atividades com os exercícios de estabilização. Foi corrigida a postura na realização da prancha, no exercício da cadeirinha foi solicitado que eles não apoiassem as mãos nas pernas e no exercício do cross fit foi solicitado que iniciassem o movimento com o peito no chão. Para iniciar a realização do jogo interativo da semana, foi solicitado que os atletas buscassem e apresentassem na frente da câmera uma meia ou do pai ou da mãe e quem chegasse primeiro teria o direito de responder as perguntas primeiramente e o atleta Davi Antunes foi o primeiro a chegar na frente da câmera e teve o direito de resposta. Nesse horário o jogo não foi equilibrado e ao final das seis perguntas tivemos o placar de vermelha 2x4 preta e como regra do jogo a equipe preta venceu e somou um ponto.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (petiz: Marina Amaral, Eduardo Luis, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor,

003388



Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Maria Luiza, Leticia Tomaz, Mateus Ribeiro, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). O atleta Henrique Drubscky chegou muito atrasado e não foi computado como presente no treino. Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de dois momentos, sendo o primeiro de estabilização do CORE e o segundo com o jogo interativo de perguntas sobre as curiosidades da natação. Antes do início da atividade foi perguntado aos atletas o que eles acharam da live especial de ontem e muitos disseram que gostaram. Após esse momento, eu fiz a foto do dia e iniciamos as atividades. No primeiro momento eu expliquei como seria o treino e o atleta Nathan Alejandro não entendeu a execução do exercício de agachamento unilateral e foi no nesse momento que pedi a atleta Leticia Tomaz que fizesse a demonstração. Logo após demos início as atividades com os exercícios de estabilização. Foi corrigida a postura na realização da prancha, no exercício da cadeirinha foi solicitado que eles não apoiassem as mãos nas pernas e apoiassem bem as costas na superfície plana e no exercício do cross fit adaptado foi solicitado que iniciassem o movimento com o peito no chão e finalizassem com movimento reto do streamline. Para iniciar a realização do jogo interativo da semana, foi solicitado que os atletas buscassem e apresentassem na frente da câmera uma meia ou do pai ou da mãe e quem chegasse primeiro teria o direito de responder as perguntas primeiramente e o Sofia Ambrózio foi a primeira a chegar na frente da câmera e teve o direito de resposta. Nesse horário o jogo não foi equilibrado e ao final das seis perguntas tivemos o placar de vermelha 1x5 preta e como regra do jogo a equipe preta venceu e somou um ponto. Ao final do dia hoje foi repassado o placar no grupo de mensagens deles (EQUIPE PRETA 3X0 EQUIPE VERMELHA) e no total até o momento o placar é de (EQUIPE PRETA 9 X 3 VERMELHA);

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios, conforme planilha anexa acima.

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia e confeccionada uma planilha contendo todas as horas realizadas durante a semana, além de anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

003389



Atividades desenvolvidas 05/06/20:

**Objetivo:** Estabilização de CORE + Jogo interativo

**Material utilizado:** colchonete, música da internet e link sobre o jogo interativo da semana, conforme apresentado a seguir <http://ermacademia.com.br/10-curiosidades-imperdiveis-sobre-o-universo-da-natacao/>

**Descrição do treino:**

Hoje o treino se dividirá em duas partes, sendo a primeira de estabilização de CORE e outra com as perguntas do jogo interativo da semana.

**1ª parte:**

- Prancha reta + prancha lateral direita + prancha lateral esquerda c/30";
- Cadeirinha + agachamento unilateral com posição de streamline do lado direito + agachamento unilateral com posição de streamline do lado esquerdo c/30";
- Cross fit adaptado + corrida lunar c/30";

**2ª parte:**

**Jogo interativo das perguntas sobre as 10 curiosidades imperdíveis da natação extraído de artigos da internet e 6 perguntas sobre o tema proposto.**

**1) Qual data é comemorado o dia mundial da natação?**

R: Dia 08 de abril.

**2) Qual país está licalizada a maior piscina do mundo?**

R: Chile.

**3) Quais as dimensões aproximadas da maior piscina do mundo?**

R: 1km de comprimento e 35 metros de profundidade.

**4) Quantos milésimos aproximadamente o nadador "gasta" para reagir ao sinal sonoro da largada?**

R: de 200 a 400 milésimos.

003390





5) Segundo o artigo, qual a velocidade máxima atingida pelo nadador em provas de nado crawl?

R: 7,2 km/h.

6) Qual esporte praticado pelos soldados romanos e gregos para manter o condicionamento físico?

R: natação.

Horas realizadas

Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h15	2h	5h15
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	9h	2h	7h
5ª feira	8h	2h	6h
6ª feira	7h	2h	5h

003391

**Atividades desenvolvidas 08/06/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE + flexibilidade + live especial	Feriado	Estabilização + Jogo interativo

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, uma corda, um cronômetro e aplicativo de reunião virtual. Na oportunidade vale ressaltar que fiz seleção de músicas e de alguns exercícios que foram extraídos do You Tube e do livro (NADANDO AINDA MAIS RÁPIDO), também foi enviado para os atletas o link contendo o conteúdo das perguntas do jogo interativo que será aplicado na sexta-feira. Nesse momento foram criadas as pastas referentes ao mês de junho em que todas as atividades serão salvas. O documento foi pesquisado em sites da internet e enviado com antecedência no grupo dos pais e dos atletas com intuito de dar tempo para que todos leiam e fique mais divertida a disputa. Segue o link que foi enviado aos atletas: <https://www.amaralnatacao.com.br/historia-da-natacao-curiosidades-e-evolucao-esporte/>;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso e nesse momento também foi enviada a mensagem que na quinta-feira é feriado e não teremos treino, além de solicitar aos pais que incentivem os filhos a lerem as informações sobre o jogo interativo da semana;

3. Execução do treino às 9h com a participação de cinco atletas (mirim: Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando a corda com equipamento principal e exercícios de fortalecimento de CORE. Antes do início da atividade foi solicitado aos atletas que

003392





providenciassem uma bolinha de tênis para realização de atividades na próxima semana. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para dois dos atletas (Gabriel Manoel e Maria Luiza) fizessem a demonstração de todos os exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-los por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de tapa nos ombros, na coxa e extensão de braços à frente foi solicitado que os atletas executassem sem o movimento compensatório lateralmente com a contração do abdômen. Para os atletas do mirim fizemos algumas adaptações. Nos exercícios aeróbicos de execução aproximada de um minuto foi solicitado que eles executassem de maneira contínua e foi lançado um desafio para verificar quem conseguia executar sem parar. Durante a execução dos exercícios foi gravado uma boa parte dos exercícios. Ao final do treino o atleta Gabriel Manoel mostrou como terminou suado e também foi solicitado para a atleta Maria Luiza que na sexta-feira participasse do treino na parte da manhã com objetivo de equilibrar o jogo interativo com dois atletas da categoria do infantil de equipes de cores distintas;

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de salvar o vídeo e foto confeccionada durante os treinos e enviada a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera) e respondi mensagem de pai de atleta sobre a participação do filho no treino das 15h;

2. Execução do treino às 14h com a participação de quinze atletas (mirim: Phellipe Paiva, Yasmin Gabriele, Vitória Bastos e Manuela Locatelli / Petiz: Sophia Souto, Esther Sant'Ana, Davi Antunes, Savio Guilherme, Miguel Gomes, Guilherme Gois e Maria Eduarda / infantil: Rafael Pena, João Locatelli, Artur Alves e Sofia Alves). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando a corda com equipamento principal e exercícios de fortalecimento de CORE. Antes do início da atividade foi solicitado aos atletas que providenciassem uma bolinha de tênis para realização de atividades da próxima semana e foi solicitado também para os pais por meio de

003393

mensagem. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Nesse momento foi relatado aos atletas sobre a programação da semana, como por exemplo, o feriado de quinta-feira e a live especial que será ministrada na quarta-feira e também sobre o conteúdo do jogo interativo que será abordado na sexta-feira. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para todos os atletas do infantil para demonstrarem os exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-los por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de tapa nos diversos pontos do corpo foi solicitado que os atletas executassem sem o movimento compensatório lateralmente com a contração do abdômen e prestando bastante atenção. Para os atletas do mirim fizemos algumas adaptações e mais correções. Nos exercícios aeróbicos de execução aproximada de um minuto foi solicitado que eles fizessem de maneira contínua e foi lançado um desafio para verificar quem conseguia executar sem parar durante um minuto. A execução dos exercícios foi gravada e ao final do treino perguntei para os atletas qual o grau de cansaço de zero a dez e muitos disseram que foi uma nota sete. Essa pergunta de percepção subjetiva do esforço é importante para monitorar e programar as próximas cargas de trabalho;

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de responder algumas mensagens de atletas que alegaram o motivo pelo qual não poderiam participar do treino de hoje. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (petiz: Juan Pablo, Marina Amaral, Eduardo Luis, Ana Clara e Anna Luisa / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Leticia Tomaz, Mateus Ribeiro, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda, Eduardo da Costa). Os atletas Lucas Azevedo e Arthur Lacerda não puderam participar, pois estavam com atividades escolares no mesmo horário. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas e fortalecimento do CORE. Antes do início da atividade foi solicitado aos atletas que providenciassem uma bolinha de tênis para realização de atividades da próxima semana e foi solicitado também para os pais por meio de mensagem no período da manhã. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Nesse momento foi relatado aos atletas sobre a programação da semana, como por exemplo, o feriado de quinta-feira e a live especial que será

003334





ministrada na quarta-feira e também sobre o conteúdo do jogo interativo que será abordado na sexta-feira. Foi solicitada a leitura do artigo enviado e após esse momento deu-se o início as atividades. No primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e pedi para que o atleta Nathan Alejandro demonstrasse toda a sequência de exercícios a fim de facilitar a visualização de como deveria ser executados, além de motivá-los por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de tapa nos diversos pontos do corpo foi solicitado que os atletas executassem sem o movimento compensatório lateralmente, com a contração do abdômen e prestando bastante atenção para não escapar o quadril. Nos exercícios aeróbicos foi solicitado que eles fizessem de maneira contínua e foi lançado um desafio para verificar quem conseguia executar sem parar durante um minuto e "cobrado" dos atletas que não estavam utilizando a corda que fizessem sem parar, pois estavam fazendo com facilidade. A execução dos exercícios foi gravada e ao final do treino perguntei para os atletas qual o grau de cansaço de zero a dez e muitos disseram que foi uma nota oito. Essa pergunta de percepção subjetiva do esforço é importante para monitorar e programar as próximas cargas de trabalho. Comentei com eles que era importante todos terem ganhado força nessa quarentena, pois vai facilitar que todos voltem aos treinos num ritmo mais intenso e a perda de condicionamento seja minimizada;

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

#### Atividades desenvolvidas

**Objetivo:** aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

**Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 1 minuto**

- Prancha com tapa na coxa execução de 30";
- Polichinelo execução de 1';

003395



- Prancha com tapa nos ombros execução de 30";
- Polissapato execução de 1';
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30";
- Pular corda execução de 1';
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30".

003396

(31) 3223-2611

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

**Atividades desenvolvidas 09/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação que podem ser realizados fora d'água (DRY LAND), usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, uma corda, um cronômetro e aplicativo de reunião virtual. Na oportunidade vale ressaltar que fiz seleção de músicas e de alguns exercícios que foram extraídos do You Tube e do livro (NADANDO AINDA MAIS RÁPIDO);

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

3. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia e André Satuf / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando uma corda, um colchonete e o peso corporal. Antes do início das atividades foi solicitado aos atletas que providenciassem uma bolinha de tênis para realização de atividades na próxima semana. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e compartilhei minha tela para que todos pudessem visualizar a realização dos exercícios no solo, pois eram atividades inéditas para todos e o vídeo foi o recurso didático fantástico para a visualização correta. Durante o exercício de prancha abrindo e fechando as pernas foi solicitado aos atletas do mirim que fizessem apenas com movimento dos braços, pois era de difícil execução. No exercício de prancha batendo as pernas foi solicitado aos atletas que fizessem com mais velocidade o movimento de pernas e durante o exercício de prancha com giro do quadril foi solicitado que alguns atletas fizessem com os cotovelos apoiados no chão, uma vez que alguns estavam apoiando as mãos. No final do treino fizemos os avisos gerais da semana lembrando a todos do feriado de quinta-feira e da utilização da bolinha na próxima semana.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de

003337





salvar o vídeo e foto confeccionada durante os treinos e enviada a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão no do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera). Nesse momento eu respondi mensagem de pai de atleta sobre a participação do filho no treino das 15h e também demanda do setor de convênios (Suelem Ribeiro) a respeito da taxa de aluguel do parque aquático que será aplicada para futuras competições.

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezesseis atletas (mirim: Phellipe Paiva, Yasmin Gabriele, Vitória Bastos e Manuela Locatelli / Petiz: Sophia Souto, Anna Luisa, Mariana Amaral, Esther Sant'Ana, Miguel Gomes, Guilherme Gois e Maria Eduarda / infantil: Rafael Pena, João Locatelli, Artur Alves e Sofia Alves). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando uma corda, um colchonete e o peso corporal. Antes do início das atividades foi lembrado junto aos atletas que providenciassem uma bolinha de tênis para realização de algumas atividades na próxima semana e os avisos gerais da semana. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e compartilhei minha tela para que todos pudessem visualizar a realização dos exercícios no solo, pois eram atividades inéditas para todos e o vídeo foi o recurso didático fantástico para a visualização correta. Como os exercícios de solo quase ninguém tinha realizado anteriormente tive que fazer uma adaptação com petiz I e mirim, pois no exercício de prancha abrindo e fechando as pernas e braço simultaneamente eles não conseguiram executar com boa técnica e por isso fizeram apenas como movimentos de braço e os joelhos apoiados no chão. No exercício de prancha batendo as pernas foi solicitado aos atletas que fizessem com mais velocidade o movimento de pernas somente após a correta execução dos exercícios e durante a prancha com giro do quadril foi solicitado que alguns atletas fizessem com os cotovelos apoiados no chão, uma vez que alguns estavam apoiando as mãos diferenciando do demonstrado previamente.

003398

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de lançar chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Envio para os pais um artigo muito interessante sobre a importância do sono para os atletas: ASCA NEWS. Um estudo publicado no boletim da ASCA coloca de uma forma interessante o fato dos nossos atletas durante o isolamento terem aumentado muito o número de horas de sono e agora serão impactados na volta aos treinos. Leiam o original em anexo e o resumo abaixo: **Treinamento Matinal e Privação do Sono: Fatos e Soluções** A pandemia de coronavírus trouxe mudanças significativas para a comunidade de natação. Durante o período de isolamento, fomos forçados a refletir sobre nosso estilo de vida. Muitos nadadores aproveitaram a chance de recuperar o sono durante a pandemia. A privação do sono tem sido objeto de muitos estudos e postagens. O Departamento de Saúde da Austrália recomenda de 9 a 11 horas de sono ininterrupto por noite para crianças de 5 a 13 anos, 8 a 10 para as idades de 14 a 17 anos e 7 a 9 horas para as de 18 a 64 anos, além de consistência horários de cama e de despertar. Quase todos os dias da semana, os nadadores chegam em casa às 19h, o mais cedo possível, antes de tomar banho, comer e parar. Quem é aluno também precisa fazer a lição de casa. O tempo de dormir deles pode chegar às 11 da noite. Para a maioria, o treinamento começa às 5h30 e, portanto, eles acordam entre as 4h e as 5h. É quase impossível para os adolescentes dormirem a quantidade mínima recomendada de sono. Os resultados deste estudo também indicam que os horários de treinamento que exigem início da manhã reduzem o sono para um nível abaixo da meta recomendada para adultos saudáveis. **CONCLUSÃO:** O sono foi descrito como a ferramenta de recuperação mais barata e mais eficaz disponível; enquanto muitos atletas gastam uma quantia significativa de dinheiro em suplementos e remédios, o sono está arraigado em nosso comportamento desde o nascimento. Embora a importância do sono seja cientificamente comprovada a chave é educar treinadores, nadadores e pais sobre essa tomada de decisão baseada na ciência. Também é importante observar que os treinadores têm uma obrigação ética e de trabalho de auto cuidado e devem praticar as medidas descritas neste relatório. Vejam artigo original em anexo em oferecimento da CLÍNICA DA ASCA BRASIL. <https://swimmingcoach.org/morning-training-and-sleep-deprivation-facts-and-solutions/>;

5. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (petiz: Juan Pablo, Ana Clara e Luiz Victor / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Letícia Tomaz, Mateus Ribeiro, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Pedro Augusto, Lucas Azevedo, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). O treino teve como objetivo principal a realização de

003339



atividades aeróbicas utilizando uma corda, um colchonete e o peso corporal. Antes do início das atividades foi lembrado junto aos atletas que providenciassem uma bolinha de tênis para realização de algumas atividades na próxima semana e os avisos gerais da semana, como por exemplo, feriado da quinta-feira, treino normal na sexta-feira e live especial amanhã às 15h. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria todo o treino e compartilhei minha tela para que todos pudessem visualizar a realização dos exercícios no solo, pois eram atividades inéditas para todos e o vídeo foi o recurso didático fantástico para a visualização correta. Como os exercícios de solo quase ninguém tinha realizado anteriormente esse vídeo foi uma excelente alternativa. No exercício de prancha abrindo e fechando as pernas e braço simultaneamente os atletas (Nathan Alejandro e Arthur da Costa) pediram para executar sem o movimento dos braços, pois ambos estavam sentindo dores da região do punho e como adaptação eles fizeram com o apoio frente ao solo e somente com movimento de abdução e adução das pernas. No exercício de prancha batendo as pernas foi solicitado aos atletas que fizessem com mais velocidade e com a coluna reta. Durante a prancha com giro do quadril foi solicitado que alguns atletas fizessem com os cotovelos apoiados no chão. No exercício de lombar alternado foi pedido que os atletas arqueassem a coluna lateralmente. No final do treino pedi uma nota de zero a dez para o nível de dificuldade e muito falaram nota oito;

6. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

7. Realização de uma reunião on line com um dos treinadores do Minas Tênis Clube (Alexandre Indiani), com intuito de realizarmos uma live top no dia 19/06/20 às 17h entre alguns clubes de Belo Horizonte com uma atleta paralímpica, conforme descrito abaixo:

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 Paralimpiadas (Pequim 2008,

003400

Londres 2012 e Rio 2016) 3 Parapanamericanos (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.

8. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

#### Atividades desenvolvidas 09/06/2020

**Objetivo:** aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

**Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

#### **Descrição do treino:**

- Prancha abrindo e fechando os braços e pernas simultaneamente, com execução de 30";
- Pular corda, com execução de 1';
- Prancha batendo pernas, com execução de 30";
- Polichinelo, com execução de 1';
- Lombar alternando os lados com mãos na cabeça, com execução de 30";
- Polissapato, com execução de 1';
- Prancha com giro do quadril 30";
- Cross fit adaptado 1';

OBS: EXECUTAR OS EXERCÍCIOS ACIMA EM DUAS SÉRIES

003491



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 10/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia (exercícios de CORE, aeróbicos, flexibilidade e a tarde um prévio contato com o palestrante do dia), pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação que podem ser realizados fora d'água (DRY LAND), usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, uma corda, um cronômetro e aplicativo de reunião virtual. Na oportunidade vale ressaltar que fiz seleção de músicas e de alguns exercícios que foram extraídos do You Tube e do livro (NADANDO AINDA MAIS RÁPIDO);

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

3. Contato via mensagem de aplicativo com a atração especial do dia Rodrigo Belisário (Head Coach da Equipe Gota D'água) que irá falar sobre aspectos emocionais no treino das 15h;

4. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia e André Satuf / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando uma corda e um colchonete e para os exercícios de CORE utilizamos apenas o peso corporal. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e compartilhei minha tela para que todos pudessem visualizar a realização dos exercícios no solo, pois eram atividades inéditas para todos e o vídeo foi o recurso didático fantástico para a visualização correta. De forma global os atletas da categoria mirim e petiz tiveram dificuldade de realizar os exercícios de solo, pois eram mais complexos em termos de execução, mas fizemos algumas adaptações. Durante o exercício de ABS canivete foi solicitado para que ninguém fizesse encostando a cabeça no chão. Para o abdominal ABS infra foi solicitado que esticassem as pernas e não deixassem os joelhos flexionados. No ABS giro russo foi solicitado que encostassem as mãos no chão após o giro do tronco e no tapa no peito foi associado a braçada do nado de peito. Para finalizar o treino fizemos uma série de alongamentos

003402



em que todos fizeram sem problemas. No final do treino fizemos os avisos gerais da semana lembrando a todos do feriado de quinta-feira e da live especial no dia de hoje às 15h.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de salvar o vídeo e foto confeccionada durante os treinos e enviada a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 18h:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e seis atletas (Juan Pablo, Anna Luisa, Miguel Gomes, Eduardo Luis, Ana Clara, Manuela Locatelli, Arthur Xavier, Nathan Alejandro, Phellipe Henrique, João Victor, Fábio Gomes, Esther Sant'Ana, Guilherme Gois, Yasmin Gabriele, Maria Eduarda, Arthur Lacerda, Marina Amaral, Henrique Drubscky, João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves, Sophia Souto, Luca Albertini, Vitoria Bastos, Eduardo da Costa, Savio Guilherme e Sofia Miranda. Esse horário ficou cheio, pois solicitei aos atletas das 15h que entrassem também às 14h para não ficarem sem atividade física durante o dia, porque no horário das 15h eles iriam participar da live especial da semana. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas utilizando uma corda e um colchonete e para os exercícios de CORE utilizamos apenas o peso corporal. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e compartilhei minha tela para que todos pudessem visualizar a realização dos exercícios no solo, pois eram atividades inéditas para todos e o vídeo foi o recurso didático muito eficiente para a visualização correta. De forma global os atletas da categoria mirim e petiz tiveram dificuldade de realizar os exercícios de solo como no período da manhã, pois eram mais complexos em termos de execução, mas fizemos algumas adaptações. Durante o exercício de ABS canivete foi solicitado para que ninguém fizesse encostando a cabeça no chão e com as pernas estendidas. Para o abdominal ABS infra foi solicitado que esticassem as pernas e não deixassem os joelhos flexionados, além de apoiar as mãos completamente no chão. No ABS giro russo foi solicitado que

003403



encostassem as mãos no chão após o giro do tronco e não os cotovelos e no tapa no peito foi associado a braçada do nado de peito em que foi solicitado que eles fizessem com extensão de tronco. Como a turma estava cheia, eu não consegui realizar os alongamentos no final, pois tive que esperar todos conectarem e às 15h não poderíamos atrasar porque teríamos a live especial.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de lançar chamada na lista oficial do setor de convênios.

4. Foi também enviado para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) os nomes e contatos de todos os convidados especiais que participaram até o momento das lives especiais;

5. Execução do treino às 15h com a participação de 68 pessoas. Nesse momento não conseguimos realizar a chamada ao vivo, pois gastaríamos muito tempo. Abrimos o aplicativo de reunião, colocamos todos os atletas e logo após inserimos o palestrante. Antes do início da palestra eu apresentei o palestrante e logo depois passei a palavra para sua condução. Na oportunidade, vale ressaltar que esse foi o momento da live especial do prof. Rodrigo Belisário Head Coach da Academia Gota D'água e que já formou diversos atletas para Seleção Brasileira de Natação. O tema abordado foi o foco para atingir seus objetivos na natação. Foi abordado os seguintes itens: foco no momento da pandemia, manutenção do foco e concentração no seu sonho, filtrar as informações nesse momento de pandemia, pois recebemos muitas coisas negativas, alguns aspectos que o atleta pode fazer para se manter motivado, métodos de visualização da sua rotina de treino e competição, o poder da visualização para obtenção de resultados é muito importante, a importância de se trabalhar a parte irracional do cérebro, como os atletas de alto nível fazem visualização e fazem todos os dias de treino e competições, num determinado momento eles fizeram uma atividade de visualização em que escutaram um áudio durante aproximadamente doze minutos em que a cada narrativa os atletas deveriam realizar a visualização dos fatos, após o término do áudio foi perguntado aos atletas como eles se sentiram e quais as sensações eles vivenciaram. Num outro momento os atletas pegaram papel e caneta e tiveram que descrever qual era o seu desejo no esporte e também qual o seu maior sonho. Ao término das atividades foi aberto um tempo para perguntas de todos. A palestra teve duração de 1h20. Segue abaixo os atletas que participaram:

LIVE 10-06 - RODRIGO BELISÁRIO				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Indhyara Lara	Ana Lívia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Érick Alves

003404

(31) 3223-2611

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

Júlia Lurdes	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Gustavo Tomaz
Manuela 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>				



6. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos da palestra via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

003405



(31) 3223-2611

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



7. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas 10/06/2020**

**Objetivo:** aeróbico, exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE, flexibilidade e às 15h live especial

**Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descri o do treino:**

- ABS abdominal canivete, com execu o de 30";
- Pular corda, com execu o de 1';
- ABS abdominal infra, com execu o de 30";
- Polichinelo, com execu o de 1';
- ABS abdominal giro russo, com execu o de 30";
- Eleva o do braço horizontal, com execu o de 1';
- Tapa no peito horizontal, com execu o de 30".

**Alongamentos:**

- Deitado em decúbito ventral puxar a perna atrás (dir/esq) c/15";
- Deitado em decúbito dorsal puxar a perna na barriga (dir/esq) c/15";
- Com pernas abduzidas, alcançar   frente c/15";
- Idem anterior alcançar perna direita c/15";
- Idem anterior alcançar perna direita c/15";
- Sentar nos p s c/15";

003406



- Sentado alcançar os pés a frente;
- Peitoral com auxílio de algum móvel;

Atividades desenvolvidas 11/06/2020

**Objetivo: FERIADO**

**Material utilizado: FERIADO**

**Descrição do treino: FERIADO**

003407

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 12/06/2020

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia (exercícios de estabilização e jogo interativo com perguntas sobre o tema da semana: <https://www.amaralnatacao.com.br/historia-da-natacao-curiosidades-e-evolucao-esporte/>), pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação que podem ser realizados fora d'água (DRY LAND), usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, um cronômetro, seis perguntas a respeito do tema semanal e aplicativo de reunião virtual;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e outra mensagem para eles no momento da live com o link de acesso;
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Indhyara Lara, Cauã Lagares, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia e André Satuf / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). O atleta Cauã Lagares chegou um pouco atrasado e por isso não respondeu a chamada, mas foi computado na chamada do dia. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de estabilização e logo após o jogo interativo da semana com o tema sobre curiosidades do universo da natação. Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e relatei como seria a dinâmica. Foram realizados apenas quatro exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem uma touca do clube com a logomarca do CBC e apresentassem na frente da câmera e o atleta Gabriel Manoel (equipe preta) foi o primeiro e teve o direito de responder as perguntas primeiro, mas não soube responder e daí passou a vez para outro atleta da equipe vermelha que foi a Maria Luiza. No final do jogo a equipe vermelha conseguiu responder 6 perguntas de forma correta e com isso somou um ponto no período da manhã para a equipe vermelha e que no total

003498



dos resultados até o momento o jogo está (EQUIPE PRETA 9 X 4 EQUIPE VERMELHA).

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de salvar o vídeo e foto confeccionada durante os treinos e enviada a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezesseis atletas (mirim: Manuela Locatelli, Yasmin Gabriele, Vitória Bastos e Phellipe Henrique / petiz; Eduardo Luis, Sophia Souto, Guilherme Gois, Maria Eduarda, Henrique Drubscky, Miguel Gomes, Esther Sant'Ana, Savio Guilherme e Anna Luisa / infantil: Sofia Alves, Artur Alves e Rafael Pena). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de estabilização e logo após o jogo interativo da semana com o tema sobre curiosidades do universo da natação. Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e relatei como seria a dinâmica. Foram realizados apenas quatro exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade sem precisar dar feedback de correção. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem uma touca do clube com a logomarca do CBC e os óculos de natação e apresentassem na frente da câmera e a atleta Sophia Souto (equipe preta) foi o primeiro e teve o direito de responder as perguntas primeiro, mas não soube responder e daí passou a vez para outro atleta da equipe vermelha e assim por diante. Para a equipe vermelha responderam acertaram as perguntas os atletas Rafael Pena 1 certa e Yasmin com respostas certas, para a equipe preta acertaram as perguntas os atletas Miguel uma vez, Savio uma vez e Maria Eduarda uma vez. Como o jogo terminou empatado por 3x3 fiz uma pergunta bônus em que a equipe preta respondeu corretamente somando um total de EQUIPE PRETA 4X3 EQUIPE

003409





VERMELHA, somando UM ponto no período das 14h para a equipe preta e totalizando até o momento EQUIPE PRETA 10X4 EQUIPE VERMELHA.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de lançar chamada na lista oficial do setor de convênios.

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (petiz: Luiz Victor, Ana Clara e Marina Amaral / infantil: Arthur da Costa, Arthur Xavier, Leticia Tomaz, Eduardo da Costa, Pedro Augusto, Lucas Azevedo, Arthur Lacerda, Luca Albertini, Nathan Alejandro, Sofia Ambrózio, Sofia Miranda, Fabio Viana e João Victor). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de estabilização e logo após a atividade do jogo interativo da semana com o tema sobre curiosidades do universo da natação. Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e relatei como seria a dinâmica. Foram realizados apenas quatro exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade sem precisar dar feedback de correção. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem uma touca do clube com a logomarca do CBC, os óculos de natação e roupa de piscina e apresentassem na frente da câmera e a atleta Leticia Tomaz (equipe vermelha) foi a primeira e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou cinco respostas, após ele não saber a resposta de uma delas, foi passada a vez para a equipe preta com atleta Luca Albertini que respondeu corretamente a última pergunta. Ao final do horário o resultado foi EQUIPE PRETA 1X5 EQUIPE VERMELHA e como resultado final do dia ficou 2x1 para a equipe preta e no tal do jogo até o momento temos o placar final de EQUIPE PRETA 10X5 EQUIPE VERMELHA.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos da palestra via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar.

Atividades desenvolvidas

003410

(31) 3223-2611

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



**Objetivo:** estabilização de CORE com abdominais e jogo interativo da semana

**Material utilizado:** colchonete, cronômetro, música do You tube e seis perguntas referente ao tema da semana que está no link: <https://www.amaralnatacao.com.br/historia-da-natacao-curiosidades-e-evolucao-esporte/>

**Descrição do treino:**

**1ª parte:**

- Prancha reta, com execução de 30";
- Prancha lateral para direita, com execução de 30";
- Prancha lateral para esquerda, com execução de 30";
- Agachamento com braços a frente, com execução de 30".

OBS: executar os exercícios em duas séries com intervalo entre elas de 30".

**2ª parte:**

JOGO INTERATIVO:

**1) Em qual ano foi criada a FINA?**

R: ano de 1.908;

**2) A partir de qual ano as mulheres puderam competir em jogos olímpicos?**

R: ano de 1.912;

**3) Quantas calorias são gastas num treino intenso de natação?**

R: em torno de 650 kcal.

**4) No Brasil, a natação surgiu oficialmente em qual clube?**

R: Fundação de União e Regatas Fluminense;

**5) Qual o primeiro estilo a ser praticado na natação?**

R: Nado de peito;

003411


6) Qual o estilo surgiu do nado de peito?

R: estilo borboleta.

Horas realizadas

Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h	2h	5h
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	Feriado		
6ª feira	7h	2h	5h

003412



(31) 3223-2611

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

**Atividades desenvolvidas 15/06/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + Força membros inferiores	Estabilização + Teoria da natação	Estabilização + jogo interativo	Aeróbico + Força membros superiores

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, os intervalos, as intensidades e as quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete e uma "bolinha". Foi utilizado o You tube, e um artigo da Academia Brasileira de Treinadores do COB (TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DAS CAPACIDADE FÍSICAS) para confecção das atividades de hoje.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Phellipe Paiva, Julia Lurdes e Indhyara Lara / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE utilizando uma bolinha, um colchonete, cronômetro, música e o peso corporal. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Ihdhyara Lara teve dificuldades de com a conexão da internet no início do treino, mas depois foi regularizado. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para dois atletas do infantil (Gabriel Manoel e Maria Luiza) fizessem a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-los por serem escolhidos para demonstrar. Durante o exercício de corrida com elevação dos joelhos foi solicitado que os atletas fizessem com boa elevação de joelhos, no

003413





agachamento foi solicitado que não inclinassem excessivamente o tronco para frente, no exercício de jogar a bolinha contra a parede foi solicitado que executassem sem deixar o equipamento cair das mãos e no exercício de prancha foi solicitado que fizessem de maneira coordenada e após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a execução dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial.

4. Após o término do treino fui ao clube para entregar e assinar todos os documentos referentes ao mês de maio.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de quinze atletas (mirim: Yasmin Gabrielle e Manuela Locatelli / petiz: Savio Guilherme, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Marina Amaral, Henrique Drubscky, Anna Luisa, Esther Sant'Ana e Eduardo Luis, / infantil: Rafael Pena, João Victor, Lucas Azevedo e Artur Alves). A atleta Sofia Alves me enviou uma mensagem dizendo que não poderia participar, pois estava programada duas provas on live na escola no mesmo horário do treino. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE utilizando uma bolinha, um colchonete, cronômetro, música e o peso corporal. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para um atleta do infantil (Lucas Azevedo) fizessem a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de corrida com elevação dos joelhos foi solicitado que os atletas fizessem com boa elevação de joelhos e coordenando os braços, no agachamento foi solicitado que não inclinassem excessivamente o tronco para frente e não deixassem os joelhos passarem dos pés, no exercício de jogar a bolinha contra a parede foi solicitado que executassem sem deixar o equipamento cair das mãos, no exercício de

003414



prancha foi solicitado que fizessem de maneira coordenada e com calma e no exercício de cross fit adaptado foi solicitado que fizessem sem apoiar o peito no chão e após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a execução das atividades foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo, além de lançar a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezessete atletas (mirim: Vitória Bastos / petiz: Juan Pablo, Luiz Victor, Marina Amaral e Ana Clara / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Letícia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda, Maria Luiza, Eduardo da Costa). O atleta Lucas Azevedo pediu para treinar às 14h e foi autorizado. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE utilizando uma bolinha, um colchonete, cronômetro, música e o peso corporal. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para um atleta do infantil (Nathan Alejandro) fizesse a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. Durante o exercício de corrida com elevação dos joelhos foi solicitado que os atletas fizessem com boa elevação de joelhos e coordenando os braços e as pernas, no agachamento foi solicitado que não inclinassem excessivamente o tronco para frente, não deixassem os joelhos passarem dos pés e olhassem fixamente para o horizonte, no exercício de jogar a bolinha contra a parede foi solicitado que executassem sem deixar o equipamento cair das mãos, no exercício de prancha foi solicitado que fizessem de maneira coordenada e com calma e no exercício de cross fit adaptado foi solicitado que fizessem sem apoiar o peito no chão e após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a execução das atividades foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial.

003415



5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;
6. Foi enviada para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) as fotos de todos os treinos do dia;
7. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico e CORE.

**Material utilizado:** bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

- Polichinelo com execução de 30";
- Corrida com elevação de joelhos, execução de 30";
- Agachamento, com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede com a mão direita e receber com a mesma mão (1ª série);
- Jogar bolinha na parede com a mão esquerda e receber com a mesma mão (2ª série);

**Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

- Prancha reta com cotovelo e palma da mão alternada, execução de 30";
- Abdominal remador, com execução de 30";
- Cross fit adaptado sem apoiar o peito no chão, com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda;

003416


Atividades desenvolvidas 16/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h30:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, os intervalos, as intensidades e a quantidade de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação ou exercícios que auxiliam os gestos técnicos, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete, uma "bolinha", uma corda, um "banco" adaptado e o peso corporal. Foi utilizado o You tube, e um artigo da Academia Brasileira de Treinadores do COB (TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DAS CAPACIDADE FISICAS) para confecção das atividades de hoje.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

3. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Julia Beatriz, Phellipe Paiva, Julia Lurdes e Indhyara Lara / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de fortalecimento dos membros inferiores utilizando uma bolinha, um colchonete, um cronômetro, um banco adaptado, uma corda, música e o peso corporal. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Ihdhyara Lara teve dificuldades de com a conexão da internet no início do treino, mas depois foi regularizado e sua presença foi computada na lista de chamada embora ela não ter participado da foto oficial do dia. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para dois atletas demonstrassem os exercícios e a atleta (Julia Beatriz) demonstrou a primeira parte que era mais simples e o atleta (Gabriel Manoel) demonstrou a segunda parte, pois era mais complexa. Durante o exercício de pular corda foi solicitado que eles fizessem sem parar, no exercício de cross fit adaptado foi solicitado que fizessem diferente de ontem, pois deveriam iniciar o movimento o peito no chão, para o exercício de salto lateral foi pedido que fizessem com as mãos no quadril, para os exercícios de subir no degrau foi solicitado que fizessem sem o apoio das mãos e com o calcanhar apoiado ao

003417 

invés da ponta dos pés e sempre obedecendo a ordem de cada movimento (1º com perna direita, 2º com perna esquerda e 3º alternado as pernas) e para o exercício de agachamento com passada lateral foi solicitado ao atleta André Satuf que fizesse apoiando o calcanhar no chão. Após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a realização dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial e finalizamos com alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento;

4. Após o término do treino salvei a foto do dia e a gravação dos treinos e chamadas e armazenei nas pastas, além disso, foi lançada na chamada do setor de convênios a lista dos presentes nesse treino;

5. Foi analisado dois vídeos que recebi sobre a técnica do nado de borboleta e de peito e forneci os feedbacks de correção para o atleta Gabriel Manoel.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de quatorze atletas (mirim: Yasmin Gabrielle e Manuela Locatelli / petiz: Savio Guilherme, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Marina Amaral, Anna Luisa, Esther Sant'Ana e Eduardo Luis / infantil: Nathan Alejandro, João Victor, Sofia Alves e Artur Alves). Nesse momento tivemos a participação do treinador de natação da categoria infantil DO PRAIA CLUBE DE UBERLÂNDIA (Mairo Helio) que quis apreciar o nosso trabalho. O atleta Nathan Alejandro pediu para participar desse horário, pois tinha atividade da escola no horário das 15h e foi autorizado. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de fortalecimento dos membros inferiores utilizando uma bolinha, um colchonete, um cronômetro, um banco adaptado, uma corda, música e o peso corporal. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para dois atletas demonstrassem os exercícios (Guilherme Gois) demonstrou a primeira parte que era mais simples e o atleta



003418



(Nathan Alejandro) demonstrou a segunda parte, pois era mais complexa. Durante o exercício de pular corda não fiz intervenção, pois todos executavam com perfeição, no exercício de cross fit adaptado foi solicitado que fizessem diferente de ontem, pois deveriam iniciar o movimento o peito no chão, para o exercício de salto lateral foi pedido que fizessem com as mãos no quadril, para os exercícios de subir no degrau foi solicitado que fizessem sem o apoio das mãos e para o exercício de agachamento com passada lateral foi solicitado aos atletas que fizessem apoiando o calcanhar no chão. Após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a realização dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial e finalizamos com alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento. Na oportunidade, esclareço que não fizemos a última série do exercício de salta no degrau, pois o tempo ficaria curto para os alongamentos finais.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo, além de lançar a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezoito atletas (mirim: Vitória Bastos e João Muniz / petiz: Juan Pablo, Luiz Victor, e Ana Clara / infantil: Arthur Xavier, Arthur Lacerda, Pedro Augusto, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Lucas Azevedo, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda, Maria Luiza, Eduardo da Costa). O atleta João Lucas da categoria mirim pediu para treinar às 15h e foi autorizado. Nesse momento tivemos a participação do treinador de natação da categoria infantil do PRAIA CLUBE DE UBERLÂNDIA (Mairo Helio) que quis apreciar o nosso trabalho talvez aplicar os mesmos métodos. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de fortalecimento dos membros inferiores utilizando uma bolinha, um colchonete, um cronômetro, um banco adaptado, uma corda, músicas do You tube no meu celular e o peso corporal de cada garoto. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para dois atletas demonstrassem os exercícios (Lucas Azevedo) demonstrou a primeira parte que era mais simples e a atleta (Sofia Ambrózio) demonstrou a segunda parte, pois era mais complexa. Durante o exercício de pular corda não fiz intervenção, pois todos executavam com perfeição, no exercício de cross fit adaptado todos fizeram com perfeição.

003419



e para entendimento geral só fiz correção nos exercícios de subir no degrau em que no intervalo da primeira para a segunda série eu solicitei para que todos fizessem os saltos apoiando o calcanhar e não a ponta dos pés e para os atletas que não tinha uma superfície segura para saltos que fizessem salto horizontal apenas com auxílio do solo. Após esses feedbacks eles melhoraram a execução dos exercícios. Durante a realização dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino. Ao final do treino foi solicitado aos atletas que não faltassem durante os demais treinos da semana e que programassem a sexta-feira às 17h para a live especial e finalizamos com alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Foi enviada para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) as fotos de todos os treinos do dia;

7. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

#### Atividades desenvolvidas:

**Objetivo:** aeróbico e força de membros inferiores.

**Material utilizado:** bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line, banco e corda.

**Descrição do treino:**

**Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30";

**Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

003420



- Agachamento com passada lateral e execução de 1';
- Subir degrau com perna direita e execução de 1';
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1';
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1';
- Saltar no degrau com as duas pernas;
- NO FINAL: alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento.

003421

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 17/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia (virada do nado de crawl) utilizando como referência o livro (Nadando o mais rápido possível – 3 edição). Foi retirada da internet figuras ilustrativas das fases da virada, bem como um vídeo em que mostra as fases da virada com muita perfeição <https://www.youtube.com/watch?v=Era0VAIUATw>. Foi utilizada a plataforma de encontro virtual do ZOOM, bem como o programa do pacote Office Power Point para realizar as apresentações;



2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

3. Foi realizado o contato via aplicativo de mensagem para alinhamento das ações referente à live especial de sexta-feira às 17h com a atleta paralímpica Regiane;



003422



4. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Julia Beatriz, Phellipe Paiva, Cauã Lagares, Julia Lurdes e Indhyara Lara / petiz: Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividade teórica sobre a técnica correta da virada do nado de crawl. Antes do início da atividade foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início a atividade em que comecei falando os respectivos itens: fases da virada (aproximação, cambalhota, impulsão na parede, deslize e pernada submersa), conforme discriminado abaixo:

<p>1</p> <p><b>Virada de crawl</b></p> <p>Prof Henrique Mello</p>	<p>5</p> 	<p>9</p> <p><b>Deslize:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar numa profundidade que "torça" o corpo do nadador.</li> <li>Mantê-lo bem alinhado ao eixo.</li> </ul>
<p>2</p> <p><b>Fases da virada</b></p> 	<p>6</p> <p><b>Impulsão na parede:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fa a impulsão em água (20-40 cm).</li> <li>Quanto mais próximo da parede.</li> <li>Realizar o giro de aproximação contra a parede.</li> <li>Impulsão forte na parede.</li> <li>Impulsão perfeita e não carona.</li> </ul>	<p>10</p> 
<p>3</p> <p><b>Aproximação na parede:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Não se afastar, o corpo tem que se aproximar da parede.</li> </ul> 	<p>7</p> 	<p>11</p> <p><b>Pernada submersa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terceira para não perder velocidade.</li> <li>Em provas de velocidade realizar a mão guiada.</li> <li>Em provas de resistência não se afastar do eixo, apertar o fôlego.</li> <li>Quando o corpo chegar na superfície de água iniciar a primeira brada e realizar a respiração lateral para não perder velocidade.</li> </ul>
<p>4</p> <p><b>Giro ou cambalhota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Olhar para trás.</li> <li>Quanto mais perto.</li> <li>Fuçar o fôlego no último quilômetro.</li> <li>Realizar a primeira brada.</li> <li>Cabeça para trás.</li> <li>Palma da mão na parede.</li> </ul>	<p>8</p> 	<p>12</p> 

Durante a realização dos exercícios foi gravado aproximadamente dois minutos de uma parte do treino e surgiram algumas perguntas e colocações dos atletas sobre o tema e foram respondidas. O atleta Gabriel Manoel foi o que mais perguntou. No final do treino mostrei um vídeo sobre a prova de 200 metros livre do Michel Phelps em que consistia de boas viradas e recorde mundial.

003423



5. Após o término do treino salvei a foto do dia e a gravação dos treinos e chamadas e armazenei nas pastas, além disso, foi lançada na chamada do setor de convênios a lista dos presentes nesse treino.

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove atletas (mirim: João Muniz, Vitória Bastos, Yasmin Gabrielle e Manuela Locatelli / petiz: André Satuf, Savio Guilherme, Miguel Gomes, Guilherme Gois, Sophia Souto, Maria Eduarda, Anna Luisa, Mateus Chaves Esther Sant'Ana e Eduardo Luis / infantil: Sofia Alves, Rafael Pena, João Locatelli, Maria Luiza e Artur Alves). O treino teve como objetivo principal a realização de atividade teórica sobre a técnica correta da virada do nado de crawl. Antes do início da atividade foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início a atividade em que comecei falando os respectivos itens: fases da virada (aproximação, cambalhota, impulsão na parede, deslize e pernada submersa), conforme discriminado abaixo:

003424





1	<b>Virada de crawl</b> Fase de aproximação	5	 <b>Impulsão na parede:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ter velocidade de 10-15 km/h;</li><li>* Realizar o giro de 90°;</li><li>* Realizar o giro de 90° com o corpo no ar;</li><li>* Impulsão forte e rápida;</li><li>* Impulsão para frente e para cima.</li></ul>	9	<b>Deslize:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Realizar com profundidade com "cavalinho" e com o corpo no ar;</li><li>* Manter o corpo no ar por 10 segundos.</li></ul>
2	<b>Fases da virada</b>	6	 <b>Impulsão na parede:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ter velocidade de 10-15 km/h;</li><li>* Realizar o giro de 90°;</li><li>* Realizar o giro de 90° com o corpo no ar;</li><li>* Impulsão forte e rápida;</li><li>* Impulsão para frente e para cima.</li></ul>	10	
3	<b>Aproximação na parede:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Não descer muito a cabeça e manter a cabeça na parede.</li></ul>	7		11	<b>Pernada submersa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ter a perna não dentro da água;</li><li>* Em posição de virada e manter a perna na água;</li><li>* Em posição de virada não se mexer a perna, apenas o pé;</li><li>* Quando o corpo chegar na superfície da água inclinar o corpo e fazer a chamada de virada para a perna não dentro da água.</li></ul>
4	<b>Giro ou cambalhota:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Oito segundos;</li><li>* Giro no ar;</li><li>* Giro no ar com o corpo no ar;</li><li>* Realizar o giro de 90°;</li><li>* Giro de 90° no ar;</li><li>* Giro de 90° no ar.</li></ul>	8		12	

Durante a realização dos exercícios foi gravado uma boa parte do treino e surgiram algumas perguntas e colocações dos atletas sobre o tema e foram respondidas. Nessa turma as perguntas foram mais intensas e diversificadas. No final do treino mostrei um vídeo sobre a prova de 200 metros livre do Michel Phelps em que consistia de boas viradas e recorde mundial, mas o aplicativo não exibiu com nitidez, pois travou várias vezes;

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo, além de lançar a chamada na lista oficial do setor de convênios;

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (petiz: Juan Pablo, Luiz Victor, e Ana Clara / infantil: Arthur Xavier, Pedro Augusto, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda, Maria Luiza, Eduardo da Costa). ). O treino teve como objetivo principal a realização de atividade teórica sobre a técnica correta da virada do nado de crawl. Antes do início da atividade foi explicada a dinâmica e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início a atividade em que comecei falando os respectivos itens: fases da virada (aproximação, cambalhota, impulsão na parede, deslize e perna submersa), conforme discriminado abaixo:

003405



Durante a realização dos exercícios foi gravado boa parte do treino e surgiram algumas perguntas e colocações dos atletas sobre o tema e foram respondidas. Nessa turma as perguntas foram mais tímidas. O atleta nathan Alejandro foi o único a fazer perguntas e o atleta Arthur Lacerda justificou o motivo da falta por questões de trabalhos escolares. No final do treino mostrei um vídeo sobre a prova de 200 metros livre do Michel Phelps em que consistia de boas viradas e recorde mundial e mudei a estratégia, pois enviei o link no chat;

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Foi enviada para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) as fotos de todos os treinos do dia;

7. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** teoria da virada do nado de crawl;

003426

**Material utilizado:** programa do Power point, figuras de natação e o livro (Nadando o mais rápido possível);

**Descrição do treino:**

Teoria sobre a virada do nado de crawl, conforme discriminado abaixo:



003427



Atividades desenvolvidas 18/06/2020

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia (exercícios de estabilização e jogo interativo com perguntas sobre o tema da semana: <https://www.guiadasemana.com.br/esportes/noticia/10-curiosidades-sobre-a-historia-da-natacao-nas-olimpiadas>). Pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação que podem ser realizados fora d'água (DRY LAND), usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, um cronômetro, seis perguntas a respeito do tema semanal e aplicativo de reunião virtual;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem para eles no momento da live com o link de acesso;

3. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Indhyara Lara, Phellipe Henrique, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia e Henrique Drubscky / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de estabilização e logo após o jogo interativo da semana com o tema sobre as 10 curiosidades da natação nos jogos olímpicos. Foi enviado um link de acesso às informações na terça-feira passada. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início das atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino. Foram realizados apenas três exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um tênis dos pais e apresentassem na frente da câmera e a atleta Ana Livia (equipe vermelha) foi a primeira e teve o direito de responder as perguntas primeiro e acertou 3 perguntas. Após o erro na quarta pergunta o direito de resposta passou para a equipe preta e que também não conseguiu responder passando a vez novamente para a equipe vermelha em que o atleta Henrique Drubscky acertou duas perguntas e errou a terceira, passando a vez para a equipe preta novamente em que o atleta Gabriel Manoel responde um pergunta e acertou. Ao final do jogo da manhã a equipe vermelha somou cinco pontos e a preta apenas um ponto e como somatório total do treino das 9h foi-

003403



se quantificado um ponto para a equipe vermelha. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 10 X 6 EQUIPE VERMELHA).

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de salvar o vídeo e foto confeccionada durante os treinos e enviada a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabriele / petiz: Sophia Souto, André Satuf, Guilherme Gois, Maria Eduarda, Miguel Gomes, Luiz Victor, Esther Sant'Ana, Marina Amaral, Matheus Chaves, Davi Antunes, Savio Guilherme e Anna Luisa / infantil: João Locatelli, Maria Luiza, Artur Alves e Arthur Xavier). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades de estabilização e logo após o jogo interativo da semana com o tema sobre as 10 curiosidades da natação nos jogos olímpicos. Foi enviado um link de acesso às informações na terça-feira passada no grupo de pais e atletas. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino. Foram realizados apenas três exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um tênis e um chinelo dos pais e apresentassem na frente da câmera e o atleta André Satuf (equipe vermelha) foi o primeiro e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou três, mas logo após errou e deu a chance para a equipe preta em que a atleta Sophia Souto acertou uma e errou a outra passando novamente a chance para a equipe vermelha com a atleta Yasmin Gabrielle que respondeu uma certa e errou a outra passando a vez para a equipe preta com a atleta Maria Eduarda. Ao final do jogo das 14h a equipe vermelha somou quatro pontos e a preta apenas um dois e como somatório total do treino das foi-se quantificado um ponto para a equipe vermelha. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 10 X 7 EQUIPE VERMELHA).

003429





3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de lançar chamada na lista oficial do setor de convênios, além de enviar a foto oficial para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de quinze atletas (mirim: Vitória Bastos petiz: Luiz Victor, Ana Clara e Juan Pablo / infantil: Arthur da Costa, Leticia Tomaz, Eduardo da Costa, Pedro Augusto, Lucas Azevedo, Arthur Lacerda, Luca Albertini, Nathan Alejandro, Sofia Ambrózio, Sofia Miranda, Fabio Viana e João Victor). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades estabilizadoras de CORE e logo após o jogo interativo da semana com o tema sobre as 10 curiosidades da natação nos jogos olímpicos. Foi enviado um link de acesso às informações na terça-feira passada no grupo de pais e atletas. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino. Foram realizados apenas três exercícios básicos de estabilização com intervalo de trinta segundos e em duas séries em que todos executaram com tranquilidade. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um tênis e um chinelo dos pais e apresentassem na frente da câmera e a atleta Leticia Tomaz (equipe vermelha) foi a primeira e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou as seis perguntas sem chances para os demais. Quando chegou na terceira pergunta e percebi que ela estava respondendo com facilidade tentei dificultar, mas percebi que não adiantou nada, pois as demais também foram respondidas com tranquilidade. Ao final do jogo das 14h a equipe vermelha somou seis pontos e a preta nada e como somatório total do treino das 15h foi-se quantificado um ponto para a equipe vermelha. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 10 X 8 EQUIPE VERMELHA);

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos da palestra via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos, fotos e vídeos na pasta compartilhada.

003430



**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** estabilização de CORE com abdominais e jogo interativo da semana

**Material utilizado:** colchonete, cronômetro, música do You tube e seis perguntas referente ao tema da semana que está no link:

<https://www.guiadasemana.com.br/esportes/noticia/10-curiosidades-sobre-a-historia-da-natacao-nas-olimpiadas>

**Descrição do treino:**

**1ª parte:**

- Prancha reta, com execução de 30";
- Prancha lateral para direita, com execução de 30";
- Prancha lateral para esquerda, com execução de 30";

OBS: executar os exercícios em duas séries com intervalo entre elas de 30".

**2ª parte:**

**JOGO INTERATIVO:**

**1) Quantas medalhas foram distribuídas nos jogos olímpicos do Rio em 2016?**

R: 96 medalhas;

**2) Qual a média da temperatura das piscinas em competições oficiais?**

R: entre 25 – 28 graus;

**3) Qual foi o tempo obtido por César Cielo nos jogos olímpicos de 2008 na prova de 50 metros livre?**

R: 20"91.

**4) De qual país era o nadador que competiu os jogos olímpicos de 2000 após aprender a nadar em apenas 6 meses?**

R: Guiné Equatorial;

003431

5) Qual país que mais conquistou medalhas em jogos olímpicos na história das olimpíadas?

R: EUA;

6) Na prova de 50 metros livre quantas respirações os atletas devem realizar para não perder desempenho?

A) Várias vezes;

B) Mais de 8 vezes;

C) Quanto menos melhor;

D) Nenhuma das respostas;

E) Todas estão certas;

003432



Atividades desenvolvidas 19/06/2020

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisar sobre os intervalos, intensidade e quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação que podem ser realizados fora d'água (DRY LAND), usando como recurso didático músicas da internet no celular, um colchonete, um cronômetro, uma corda e o artigo (normalização da força e torque muscular em crianças e adolescentes) extraído do COB, além da live especial hoje às 17h30 conforme discriminado abaixo:



2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem para eles no momento da live com o link de acesso para atletas, pais e o Coordenado de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Indhyara Lara, Phellipe Henrique, Cauã Lagares, Julia Beatriz e Julia Lurdes / petiz: Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades com membros superiores de força, no início com exercícios de aquecimento aeróbicos. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino. Foram realizados três exercícios na primeira parte e cinco exercícios na segunda parte contando com os alongamentos. Foi solicitado ao atleta Gabriel Manoel da

003433



categoria infantil II que demonstrasse a segunda parte dos exercícios, pois era de maior complexidade e para facilitar a visualização de todos mostrei uma figura como exemplo de um dos exercícios propostos. Na execução das atividades a primeira parte foi bastante tranquila, pois os atletas já estavam familiarizados com os exercícios. Na segunda parte é que tive que fazer vários feedbacks, como por exemplo, no exercício de apoio frente ao solo abrindo e fechando os braços os atletas do mirim e petiz não conseguiram executar e, portanto tive que pedir que eles executassem com o apoio dos joelhos no chão. Para o exercício de apoio frente ao solo e abrir e fechar as pernas foi solicitado ao atleta Gabriel Manoel que fizessem em posição de prancha, pois o mesmo sentiu dores no dorso da mão. Nos exercícios de giro do tronco em T foi solicitado a todos que prestassem bastante atenção na execução e que não deveriam passar a mãos da linha dos ombros. No final do treino coloquei uma música lenta para finalizarmos com alongamento de membros superiores;

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e mês, além de salvar o vídeo e a foto confeccionada durante o treino e enviada, além de enviar a foto para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 15h30 e das 17h às 18h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e cinco atletas. Nesse momento fiz a chamada, mas não irei colocar no relatório, pois trata-se de muitos atletas, uma vez que solicitou ontem que os atletas que faziam no horário das 15h fizessem o treino das 14h excepcionalmente e essa medida foi adota porque às 17h30 todos deverão participar da live especial. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades com membros superiores de força e no início com exercícios de aquecimento aeróbicos. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino. Foram realizados três exercícios na primeira parte e cinco exercícios na segunda parte contando com os alongamentos. Foi solicitada para a atleta Leticia Tomaz da categoria infantil II que demonstrasse a segunda

003434





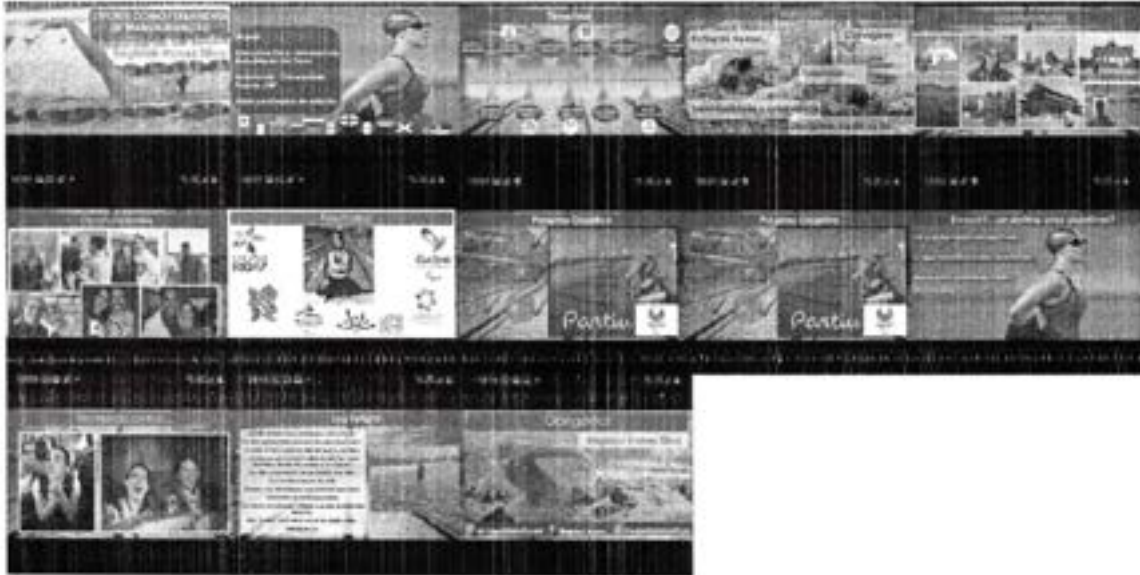
parte dos exercícios, pois era de maior complexidade e para facilitar a visualização de todos mostrei uma figura como exemplo de um dos exercícios propostos. Na execução das atividades a primeira parte foi bastante tranquila, pois os atletas já estavam familiarizados com os exercícios. Na segunda parte é que tive que fazer vários feedbacks, como por exemplo, no exercício de apoio frente ao solo abrindo e fechando os braços os atletas do mirim e petiz não conseguiram executar e, portanto fizeram com o apoio dos joelhos no chão. Para o exercício de apoio frente ao solo e abrir e fechar as pernas foi solicitado aos atletas Nathan Alejandro e Arthur da Costa que fizessem em posição de prancha, pois eles queixaram de dores no dorso da mão. Nos exercícios de giro do tronco em T foi solicitado a todos que prestassem bastante atenção na execução e que não deveriam passar a mãos da linha dos ombros, além de executar com baixa velocidade para melhorar a qualidade de execução. Nesse treino eu tive dificuldade nas correções, pois a sala estava muito cheia. No final do treino coloquei uma música lenta para finalizarmos com alongamento de membros superiores;

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo de reunião, além de lançar chamada na lista oficial do setor de convênios e enviar a foto oficial para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de vários atletas e de todas as categorias num total de 102 pessoas. Nesse momento não foi realizado a chamada ao vivo, pois a palestrante tinha horário para terminar e com isso perderíamos um tempo da palestra para realizar a chamada, mas lançamos na planilha do setor de convênios os presentes. Abaixo, seguem os relatos da palestra. 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 Parapanamericanos (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. No final

003435

da palestra ela pediu uma atleta para ler um poema e abriu para diversas perguntas.



5. Após o término do treino das 17h30 foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos da palestra. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios;

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos, fotos e vídeos na pasta compartilhada.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** exercícios aeróbicos, força de membros superiores e live especial às 17h30;

**Material utilizado:** colchonete, cronômetro, música do You tube e corda;

**Descrição do treino:**

**1ª parte:**

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Polichineio com execução de 30";

OBS: executar os exercícios supracitados em duas séries com intervalo de 30".

**2ª parte:**

003436





- Apoio frente ao solo abrir e fechar os braços com execução de 1';
- Apoio frente ao solo abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para direita execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para esquerda execução de 1';
- Alongamento de membros superiores;

OBS: às 17h30 Live especial: Regiane Nunes Silva (atleta paralímpica).

Horas realizadas

Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	8h	2h	6h
3ª feira	7h30	2h	5h30
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	7h	2h	5h

003437

(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 22/06/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + Equilíbrio	Aeróbico + Força membros inferiores	Estabilização + Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Equilíbrio + Live especial	Jogo interativo do QUIZ

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, os intervalos, as intensidades e as quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular e um colchonete. Foi utilizado o You tube, e um artigo da Academia Brasileira de Treinadores do COB (TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DAS CAPACIDADE FÍSICAS) para confecção das atividades de hoje.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso. Além disso foi enviado no grupo dos atletas e pais o link de acesso ao vídeo referente ao tema do jogo interativo da semana: <https://youtu.be/K6AAXsvf-8I> (Draw my life - movimento paralímpico);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: André Satuf e João Pedro / infantil: Gabriel Manoel). Nesse momento tivemos a participação do atleta João Pedro da categoria petiz que entrou pela primeira vez nos treinos on line, ele disse que estava na roça sem conexão de internet. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE e exercícios estabilizadores utilizando uma corda, um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. O atleta Phelippe Paiva teve dificuldades de com a conexão da internet no início do treino, mas depois foi regularizado. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei

003438



como seria o treino e pedi para um atleta do infantil (Gabriel Manoel) que fizessem a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. No exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem com giro de braço e que tirassem os pés do chão de forma significativa, no exercício de giro de tronco tocando nos pés foi solicitado que fizessem uma abdução de quadril adequada e o girassem os braços e troncos, no exercício de polichinelo corda foi solicitado que os atletas fizessem encostando as mãos acima da cabeça e de forma coordenada, no exercício de agachamento DROP foi solicitado que todos fizessem com as mãos no quadril e de lado para câmera com intuito de facilitar a visualização e possíveis correções e nos exercícios de equilíbrio em um só pé com braçada do nado de crawl muito executaram perdendo o equilíbrio e por isso solicitei aos atletas do mirim que fizessem sem os movimentos de braçada e apenas prestassem atenção no equilíbrio do corpo. No finalzinho do treino fizemos alongamentos deitado no colchonete e após o término das atividades dei os recados gerais da semana;

4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação;

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30 e das 19h às 20h30 (reunião com todos os treinadores do estado e Federação Aquática Mineira):**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte atletas (mirim: Yasmin Gabrielle, Vitória Bastos, Julia Lurdes e Manuela Locatelli / petiz: Ana Livia, Savio Guilherme, Guilherme Gois, Miguel Gomes, Davi Antunes, Sophia Souto, Maria Eduarda, Marina Amaral, Anna Luisa, Esther Sant'Ana e Eduardo Luis, / infantil: Nathan Alejandro, João Locatelli, Rafael Pena e João Victor). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE e exercícios de equilíbrio utilizando uma corda, um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-

003439



se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para alguns atletas demonstrarem os exercícios para facilitar a visualização de todos. No exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem com giro de braço para que não tinha a corda, no exercício de giro de tronco tocando nos pés foi solicitado que fizessem uma abdução de quadril adequada e o girassem os braços e troncos de maneira que fizessem a rotação do tronco, no exercício de polichinelo foi solicitado que fizessem de forma coordenada, no exercício de agachamento DROP foi solicitado executassem de lado para câmera com intuito de facilitar a visualização e possíveis correções e nos exercícios de equilíbrio em um só pé com braçada do nado de crawl muito executaram perdendo o equilíbrio e por isso solicitei aos atletas do mirim que fizessem sem os movimentos de braçada e apenas prestassem atenção no equilíbrio do corpo. No finalzinho do treino fizemos alongamentos deitado no colchonete e após o término das atividades dei os recados gerais da semana;

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo, além de lançar a chamada na lista oficial do setor de convênios e enviar a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Luiz Victor e Ana Clara / infantil: Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Mateus Ribeiro, Arthur Alves, Fabio Viana, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). O atleta Lucas Azevedo chegou vinte minutos atrasado e não por isso não foi lançado como presente na lista de chamada do dia. A mãe do atleta Arthur da Costa me enviou uma mensagem explicando que o filho não iria participar do treino, pois havia marcado uma consulta com o dentista para o filho no mesmo horário do treino. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE e exercícios de equilíbrio utilizando uma corda, um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para alguns atletas demonstrarem os exercícios para facilitar a visualização de todos. No exercício de pular corda foi solicitado aos atletas que fizessem com giro de braço para que não tinha a corda, no exercício de giro de tronco tocando nos pés foi solicitado que fizessem uma abdução de quadril adequada e o girassem os braços e troncos de maneira que fizessem a rotação completa do tronco do tronco, no exercício de polichinelo não fiz intervenção, no

003440

exercício de agachamento DROP foi solicitado executassem de lado para câmera com intuito de facilitar a visualização e possíveis correções e nos exercícios de equilíbrio em um só pé com braçada do nado de crawl muito executaram perdendo o equilíbrio e por isso solicitei aos atletas do mirim que fizessem sem os movimentos de braçada e apenas prestassem atenção no equilíbrio do corpo. A atleta Ana Clara teve muita dificuldade de execução dos exercícios de equilíbrio e, portanto, mesmo sendo da categoria petiz II pedi para que fizessem apenas equilibrando o corpo sem a execução dos movimentos de braçada. No finalzinho do treino fizemos alongamentos deitado no colchonete e após o término das atividades dei os recados gerais da semana;

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios. Foi enviada para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) as fotos de todos os treinos do horário;

6. Reunião via aplicativo de encontro virtual com os treinadores de natação do Estado e com a federação aquática mineira para tratar dos itens listados na figura abaixo: calendário 2020, regulamento de competições, programa de provas e protocolos de retorno.

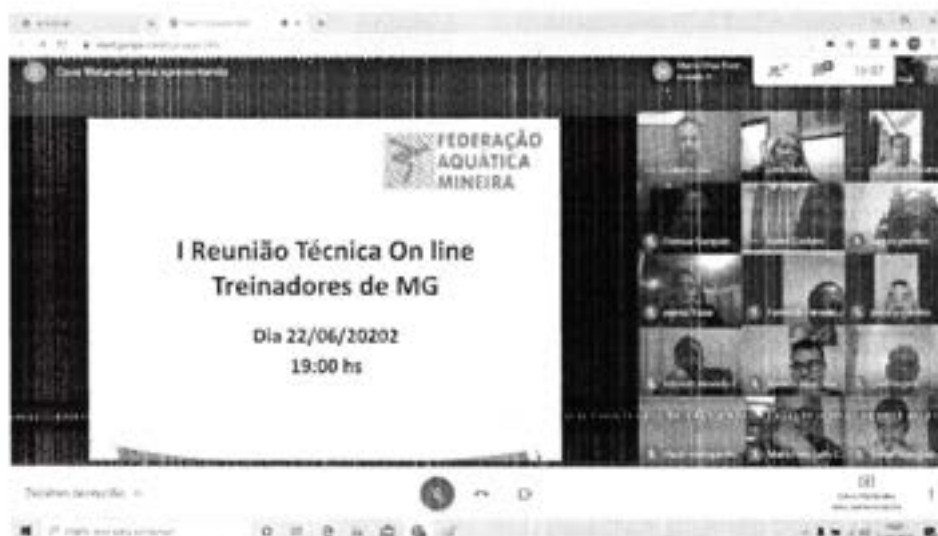


003441



(31) 3223-2611

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



7. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico, CORE e equilíbrio.

**Material utilizado:** colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**OBS: Repetir essa série 2 vezes com intervalo de 1'**

- Pular corda com execução de 1';
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 1';
- Agachamento DROP com execução de 30";
- Pular corda com execução de 1';
- Fazer o desequilíbrio e nadar crawl apenas com apoio da perna direita com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 1';

003442



- Fazer o desequilíbrio e nadar crawl apenas com apoio da perna esquerda com execução de 30";
- Alongamentos deitado no colchonete.

003443

(31) 3223-2611

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

**Atividades desenvolvidas 23/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, os intervalos, as intensidades e as quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, um colchonete e o peso do corpo. Foi utilizado o You tube para música, e um artigo da Academia Brasileira de Treinadores do COB (TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DAS CAPACIDADE FÍSICAS) para confecção das atividades de hoje;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Lurdes, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). Nesse momento tivemos a dificuldade de conexão no início das atividades por parte da atleta Indhyara Lara que, por isso ela não apareceu na foto, mas no momento da chamada ao vivo ela conseguiu conexão. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de força dos membros inferiores utilizando um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica das atividades e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para os atletas do infantil (Gabriel Manoel e Maria Luiza) que fizessem a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por serem escolhidos para demonstrar. No exercício de polichinelo cruzando as pernas foi solicitado que eles fizessem com boa amplitude de movimento e com as mãos acima da cabeça, no exercício de saltar com auxílio do agachamento foi pedido que eles fizessem devagar e num ângulo aproximado de 90 graus, no exercício de saltito para frente e para trás foi solicitado que executassem pisando apenas uma vez em cada local, no exercício de cross fit foi solicitado que todos prestassem atenção no momento do salto e no saltito lateral a informação foi de que eles deveriam prestar atenção no ritmo de execução. Ao final do treino fizemos diversos

003444





alongamentos de membros inferiores com uma música relaxante e depois avisei o conteúdo que será ministrado no dia de amanhã;

4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezesseis atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabrielle / petiz: Guilherme Gois, Eduardo Luis, Esther Sant'Anna, Anna Luisa, Henrique Drubscky, Marina Amaral, Sophia Souto, Davi Antunes, João Pedro, Maria Eduarda e Miguel Gomes / infantil: João Locatelli, Sofia Alves e Artur Alves). Nesse momento tivemos a dificuldade de conexão no início das atividades por parte dos atletas Mateus Chaves e Sávio da categoria petiz e por isso não foram computados na chamada do dia. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de força dos membros inferiores utilizando um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para os atletas do petiz (Anna Luisa e Guilherme Gois) que fizessem a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por serem escolhidos para demonstrar. No exercício de polichinelo cruzando as pernas foi solicitado que eles fizessem com boa amplitude de movimento, no exercício de saltar com auxílio do agachamento foi pedido que eles fizessem devagar e num ângulo aproximado de 90 graus, no exercício de saltito para frente e para trás não fiz intervenção, no exercício de cross fit adaptado foi solicitado que todos prestassem atenção no momento do salto e fizessem força na ponta dos pés e no saltito lateral a informação foi de que eles deveriam prestar atenção no ritmo de execução. Os feedbacks fornecidos serviram para correções de pequenos detalhes de execução. Ao final do treino fizemos diversos alongamentos de membros

003445



inferiores com uma música relaxante e depois avisei o conteúdo que será ministrado no dia de amanhã;

3. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação.

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezessete atletas (mirim: vitória Bastos / petiz: Ana Clara e Juan Pablo / infantil: Luca Albertini, Sofia Ambrózio, Arthur da Costa, Arthur Xavier, Nathan Alejandro, Fabio Viana, Eduardo da Costa, Arthur Lacerda, Lucas Azevedo, João Victor, Mateus Ribeiro, Leticia Tomaz, Sofia Miranda e Pedro Augusto). Nesse momento tivemos a dificuldade de conexão no início das atividades por parte do atleta Luiz da categoria petiz e por isso não foi computado na chamada do dia. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de força dos membros inferiores utilizando um colchonete, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria o treino e pedi para o atleta do infantil (Mateus Ribeiro) que fizesse a demonstração dos exercícios para facilitar a visualização de todos, além de motivá-lo por ser escolhido para demonstrar. No exercício de polichinelo cruzando as pernas foi solicitado que eles fizessem com boa amplitude de movimento, no exercício de saltar com auxílio do agachamento foi pedido que eles fizessem devagar e num ângulo aproximado de 90 graus e de maneira lenta, no exercício de saltito para frente e para trás não fiz intervenção, pois foi de fácil execução. No exercício de cross fit adaptado foi solicitado que todos prestassem atenção no momento do salto e fizessem força na ponta dos pés e no saltito lateral não fiz intervenção, pois a execução estava correta e eles tinham uma boa percepção corporal. Os feedbacks fornecidos serviram para correções de pequenos detalhes de execução. Ao final do treino fizemos diversos alongamentos de membros inferiores com uma música relaxante e depois avisei o conteúdo que será ministrado no dia de amanhã;

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

003446

6. Confeção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação, além de responder mensagens de dúvidas dos atletas e contato com treinador que fará a live especial na quinta-feira às 15h.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico e força de membros inferiores.

**Material utilizado:** colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**1ª parte:**

- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 1';
- Saltar com mão no quadril após realizar agachamento e de forma pausada de 30";
- Saltito para frente e para trás com execução de 1';
- Cross fit iniciando com peito no chão com execução de 30";
- Saltito lateral com a mão no quadril e execução de 1';

**2ª parte:**

- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Saltar com mão no quadril após realizar agachamento e de forma pausada de 1';
- Saltito para frente e para trás com execução de 30";
- Cross fit iniciando com peito no chão com execução de 1';
- Saltito lateral com a mão no quadril e execução de 30";
- Alongamentos gerais.

003447



Atividades desenvolvidas 24/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia contendo a técnica adequada e mais atualizada sobre a virada do nado de costas. Foi utilizado o recurso do Power Point contendo figuras extraídas da internet e de um livro e também vídeos extraídos do You tube. O livro utilizado foi "NADANDO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL".



Abaixo seguem os links dos vídeos:

**1º) Vídeo referente as fases da virada do nado de costas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DeLrnPyQmx4#action=share>

**2º) Vídeo referente a final olímpica no Rio em 2016 dos 200 metros costas masculino:**

[https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK\\_W4](https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK_W4)

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso para todos incluindo o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: André Satuf e João Pedro / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de teorizar a virada do nado de costas, conceituando e atualizando os atletas sobre a técnica correta e maneiras de execução com máximo de perfeição. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a

003443



respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades que consistiu em dividir as fases da virada do nado de costas, conforme discriminado abaixo:

**Aproximação:**

- Calcular distância da parede;
- Não olhar para a parede;
- Não olhar para o lado;
- Contar as braçadas utilizando com referência as bandeirolas;
- Distância oficial é de 5 metros.

**Rotação do tronco:**

- Iniciar a rotação na última braçada;
- Pegar o ar antes de iniciar a rotação p/ ter fôlego no streamline;
- Executar a rotação rápida "ninja";
- Cuidado para não bater na parede;

**Cambalhota:**

- Após virar de barriga para baixo executar a cambalhota olhando levemente p/ parede;
- Executar a cambalhota rápida "ninja";
- Mão voltada para o fundo da piscina;
- Deixar o queixo próximo do peito e os braços junto ao corpo;
- Executar uma leve gofinhada;
- Cabeça entre os braços e o corpo fica em boa p/ iniciar a impulsão.

**Impulsão e deslize:**

- Braços e pernas estendidos simultaneamente;
- Empurrar a parede com os dois pés e com muita força;
- Sair numa profundidade de aproximadamente 60 cm abaixo da linha da água;
- Realizar gofinhadas fortes;
- Realizar a primeira braçada somente quando o nariz cortar a linha da água.

Os temas supracitados foram abordados levando em consideração a nomenclatura adequada para que todos entendessem o conteúdo. Ao final do treino mostrei um vídeo referente a tudo que foi falado na apresentação em que consistia em explicação narrada e vídeo de um atleta demonstrando a virada e logo após mostrei outro vídeo que abordava a final olímpica nos jogos do RIO em 2016 dos 200 metros costas feminino. Durante a apresentação estava aberto para que todos os atletas pudessem comentar ou fazer perguntas sobre suas dúvidas;

4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação e respondi dúvidas da mão do atleta Cauã Lagares.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às

003449





14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso.

2. Foram enviados os videos do dia para a atleta Sofia Alves, pois a mesma alegou que não poderia participar, porque tem prova no horário;

3. Execução do treino às 14h com a participação de vinte atletas (mirim: Cauã Lagares, Manuela Locatelli, Yasmin Gabriele e Julia Lurdes / petiz: Eduardo Luis, Ana Clara, Marina Amaral, Maria Eduarda, Ana Luisa, Esther Sant'Ana, Sophia Souto, Mateus Chaves, Ana Livia e Guilherme Eduardo / infantil: Rafael Pena, Maria Luiza, João Locatelli e Artur Alves). O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da virada do nado de costas, conceituando e atualizando os atletas sobre a técnica correta e melhores formas de execução com máximo de perfeição. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades que consistiu em dividir as fases da virada do nado de costas, conforme discriminado abaixo:

#### Aproximação:

- Calcular distância da parede;
- Não olhar para a parede;
- Não olhar para o lado;
- Contar as braçadas utilizando com referência as bandeirolas;
- Distância oficial é de 5 metros.

#### Rotação do tronco:

- Iniciar a rotação na última braçada;
- Pegar o ar antes de iniciar a rotação p/ ter fôlego no streamline;
- Executar a rotação rápida "ninja";
- Cuidado para não bater na parede;

#### Cambalhota:

- Após virar de barriga para baixo executar a cambalhota olhando levemente p/ parede;
- Executar a cambalhota rápida "ninja";
- Mão votada para o fundo da piscina;
- Deixar o queixo próximo do peito e os braços junto ao corpo;
- Executar uma leve gofinhada;
- Cabeça entre os braços e o corpo fica em boa p/ iniciar a impulsão.

#### Impulsão e deslize:

- Braços e pernas estendidos simultaneamente;
- Empurrar a parede com os dois pés e com muita força;
- Sair numa profundidade de aproximadamente 60 cm abaixo da linha da água;
- Realizar gofinhadas fortes;
- Realizar a primeira braçada somente quando o nariz cortar a linha da água.

003450



Os temas supracitados foram abordados levando em consideração a nomenclatura adequada para que todos entendessem o conteúdo. Ao final do treino mostrei um vídeo referente a tudo que foi falado na apresentação em que consistia em explicação narrada e vídeo de um atleta demonstrando a virada e logo após mostrei outro vídeo que abordava a final olímpica nos jogos do RIO em 2016 dos 200 metros costas feminino. Durante a apresentação estava aberto para que todos os atletas pudessem comentar ou fazer perguntas sobre suas dúvidas;

4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na chamada oficial do setor de convênios os atletas presentes;

5. Execução do treino às 15h com a participação de quinze atletas (mirim: Vitória Bastos / petiz: Juan Pablo / infantil: Lucas Azevedo, Mateus Ribeiro, Fabio Viana, Arthur da Costa, Luca Albertini, João Victor, Arthur Lacerda, Arthur Xavier, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Ambrózio, Leticia Tomaz e Sofia Miranda). O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da virada do nado de costas, conceituando e atualizando os atletas sobre a técnica correta e melhores formas de execução com o máximo de perfeição. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento foi cantado um parabéns em homenagem ao aniversário da atleta Sofia Miranda que acabara de completar 14 anos e depois demos o início as atividades que consistiu em dividir as fases da virada do nado de costas, conforme discriminado abaixo:

#### Aproximação:

- Calcular distância da parede;
- Não olhar para a parede;
- Não olhar para o lado;
- Contar as braçadas utilizando com referência as bandeirolas;
- Distância oficial é de 5 metros.

#### Rotação do tronco:

- Iniciar a rotação na última braçada;
- Pegar o ar antes de iniciar a rotação p/ ter fôlego no streamline;
- Executar a rotação rápida "ninja";
- Cuidado para não bater na parede;

003451



#### **Cambalhota:**

- Após virar de barriga para baixo executar a cambalhota olhando levemente p/ parede;
- Executar a cambalhota rápida "ninja";
- Mão voltada para o fundo da piscina;
- Deixar o queixo próximo do peito e os braços junto ao corpo;
- Executar uma leve golfinhada;
- Cabeça entre os braços e o corpo fica em boa p/ iniciar a impulsão.

#### **Impulsão e deslize:**

- Braços e pernas estendidos simultaneamente;
- Empurrar a parede com os dois pés e com muita força;
- Sair numa profundidade de aproximadamente 60 cm abaixo da linha da água;
- Realizar golfinhadas fortes;
- Realizar a primeira braçada somente quando o nariz cortar a linha da água.

Os temas supracitados foram abordados levando em consideração a nomenclatura adequada para que todos entendessem o conteúdo. Ao final do treino mostrei um vídeo referente a tudo que foi falado na apresentação em que consistia em explicação narrada e vídeo de um atleta demonstrando a virada e logo após mostrei outro vídeo que abordava a final olímpica nos jogos do RIO em 2016 dos 200 metros costas feminino. Durante a apresentação estava aberto para que todos os atletas pudessem comentar ou fazer perguntas sobre suas dúvidas;

6. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos dos treinos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

7. Foi enviado para os atletas via aplicativo de mensagem os dois links referentes aos vídeos que foram abordados no treino do dia com intuito que todos pudessem visualizar de maneira mais tranquila a técnica correta da virada.


8. Confecção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação, além de responder mensagens de dúvidas dos atletas.

#### **Atividades desenvolvidas:**

- **Objetivo:** Teoria da virada do nado de costas;
- **Material utilizado:** vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica da virada do nado de costas, contendo as respectivas fases:

003452

**1ª aproximação / 2ª rotação do tronco / 3ª cambalhota / 4ª deslize / 5ª impulsão:**

<p>1</p> <p><b>Virada do nado de costas</b></p> <p>Prof. Henrique Maroz</p>	<p><b>Rotação do tronco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a rotação na última braçada.</li> <li>• Pegar o ar antes de iniciar a rotação (o) ter fôlego no arremetido.</li> <li>• Executar a rotação rápida "virar".</li> <li>• Cuidado para não bater na parede.</li> </ul>	
<p>2</p> <p><b>Fases da virada:</b></p> 		<p><b>Impulsão e deslize:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Braços e pernas atrelados simultaneamente.</li> <li>• Empurrar a parede com os dedos e com muita força.</li> <li>• Sair numa profundidade de aproximadamente 60 cm abaixo da linha de água.</li> <li>• Realizar golfinhos fortes.</li> <li>• Realizar a primeira braçada somente quando não cortar a linha de água.</li> </ul>
<p>3</p> <p><b>Aproximação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcular distância da parede.</li> <li>• Não olhar para a parede.</li> <li>• Não olhar para o lado.</li> <li>• Conter as braçadas utilizando com referência as bandeirinhas.</li> <li>• Distância oficial é de 5 metros.</li> </ul>	<p><b>Cambalhota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após virar de cabeça para baixo executar a cambalhota olhando diretamente a parede.</li> <li>• Executar a cambalhota rápida "virar".</li> <li>• Virar virada para o fundo da piscina.</li> <li>• Deixar o queixo próximo do peito e os braços juntos ao corpo.</li> <li>• Executar uma leve golfinhada.</li> <li>• Cabeça entre os braços e a respiração em seco a partir da impulsão.</li> </ul>	
		

Foi enviado também os links de acessos para dois videos, conforme discriminado abaixo:

**1º) Vídeo referente as fases da virada do nado de costas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DeLrnPyQmx4#action=share>

**2º) Vídeo referente a final olimpica no Rio em 2016 dos 200 metros costas masculino:**

[https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK\\_W4](https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK_W4)

008453



Atividades desenvolvidas 25/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, os intervalos, as intensidades e as quantidades de séries a serem utilizadas e quais são os movimentos específicos mais parecidos com os gestos da natação, usando como recurso didático a música da internet no celular, uma corda, um colchonete e o peso do corpo. Foi utilizado o You Tube para música e a compilação de alguns exercícios executados durante a semana para serem executados no dia de hoje, além alinhar com o palestrante especial do dia sobre a live que será realizada às 15h;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso, incluindo o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Lurdes, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE e equilíbrio utilizando um colchonete, uma corda, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e não pediu ninguém para demonstrar, pois os exercícios já foram previamente conhecidos por todos ao longo da semana. No exercício de pular corda foi solicitado que eles fizessem prestando atenção na coordenação e quem estava sem corda deveria girar os braços simulando o movimento com a corda. No exercício de polichinelo foi solicitado que eles fizessem com boa amplitude de movimento e com os braços atingindo acima da linha da cabeça. No exercício de saltito para frente e para trás foi solicitado que eles fizessem o saltito parando cada vez que aterrissassem. No exercício de polichinelo cruzando as pernas foi solicitado que eles fizessem hora cruzando a perna na frente e hora cruzando a perna atrás. No exercício de saltito lateral foi solicitado que eles fizessem sem executar uma passada lateral, no exercício com giro do tronco tocando o pé foi solicitado que eles fizessem com giro do tronco, pois muito estavam executando apenas tocando os pés. No exercício de agachamento foi solicitado que eles fizessem sem

003454





abertura demasiada das pernas. Nos exercícios de nadar equilibrando num só pé foi solicitado que não apoiassem o pé em suspensão e por fim realizamos alongamento com musica de relaxamento;

4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e seis atletas (mirim: Manuela Locatelli, vitória bastos, Yasmin Gabrielle, Cauã Lagares, João Muniz e Yasmin Gabriele / petiz: Guilherme Gois, Savio Guilherme, Esther Sant'Anna, Anna Luisa, Marina Amaral, Sophia Souto, Davi Antunes, João Pedro, Maria Eduarda e Miguel Gomes e Ana Clara / infantil: Eduardo da Costa, Nathan Alejandro, Maria Luiza, João Victor, Arthur Xavier Luca Albertini, Leticia Tomaz, Sofia Miranda e Artur Alves). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com exercícios de CORE e equilíbrio utilizando um colchonete, uma corda, um cronômetro, música da internet e o peso corporal de cada atleta. Antes do início das atividades foi explicada a dinâmica do treino e logo após fizemos a foto oficial de comprovação dos participantes, bem como a gravação ao vivo da chamada em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e eu não pedi ninguém para demonstrar, pois os exercícios já foram previamente conhecidos por todos ao longo da semana. No exercício de pular corda foi solicitado que eles fizessem prestando atenção na coordenação e quem estava sem corda deveria girar os braços simulando o movimento com a corda. No exercício de polichinelo foi solicitado que eles fizessem com boa amplitude de movimento. No exercício de saltito para frente e para trás foi solicitado que eles fizessem o saltito parando cada vez que aterrissassem. No exercício de polichinelo cruzando as pernas foi solicitado que eles fizessem hora cruzando a perna na frente e hora cruzando a perna atrás. No exercício de saltito lateral foi solicitado que eles fizessem sem executar uma passada lateral. No exercício com giro do tronco tocando o pé foi solicitado que eles fizessem com giro do tronco, pois muito estavam executando apenas tocando os pés. No exercício de agachamento foi solicitado

003455

que eles fizessem sem abertura demasiada das pernas. Nos exercícios de nadar equilibrando num só pé foi solicitado que não apoiassem o pé em suspensão e por fim realizamos alongamento com música de relaxamento;

3. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na planilha de chamadas os atletas presentes no treino;

4. Execução do treino às 15h com a participação de vários atletas. Nesse momento tivemos dificuldade de realizar a chamada ao vivo, pois o convidado especial tem tempo marcado para finalizar a palestra, mas abaixo segue a lista dos atletas participantes. O treino teve como objetivo principal a realização com um convidado especial da semana que é o ex- Head Coach de Natação do Praia Clube em Uberlândia (Gino Degane) que com sua experiência internacional dividiu com os meninos um pouquinho da sua sabedoria e abordou os respectivos temas:

- Apresentação do palestrante;
- Trabalha com natação há 42 anos;
- Momento da pandemia deve ser encarado com superação e paciência;
- Atletas devem criar uma rotina de atividades diária;
- Atletas devem se manter ativos;
- Atletas devem assistir bons vídeos de competições;
- Para obter bons resultados não tem fórmula mágica e sim treinos de qualidade;
- Atletas e treinadores devem se manter unidos em prol da vitória;
- O treino é o principal foco dos atletas
- No final foi aberto um momento para perguntas dos atletas.

OBS: essa palestra durou aproximadamente 1h30.

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	Leticia Tomaz	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Maria Eduarda	Luca Albertini	Lucca Natale	Raul Morais Sena

003456

(31) 3223-2611

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



	Marina Amaral	Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Samuel Alves
	Miguel Gomes	Sofia Alves	Pedro Jesus	Vitor Lopes
	Sávio Guilherme	Sofia Ambrózio	Pedro Paiva	
	Sophia Souto	Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
<b>Total de 57 atletas</b>				

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

6. Confeção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** aeróbico, CORE e equilíbrio.

**Material utilizado:** colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Para o treino das 9h e das 14h:**

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Santito para frente e para trás;
- Polichinelo cruzando as pernas;
- Saltito lateral;
- Giro do tronco tocando nos pés;
- Agachamento drop com salto vertical;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita;

003457

- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda;
- Alongamentos gerais.

OBS: executar os exercícios descritos acima em três séries com intervalo de um minuto.

**NO HORÁRIO DAS 15H TEREMOS A LIVE ESPECIAL COM O EX-TREINADOR DO PRAIA CLUBE DE UBERLÂNDIA (GINO DEGANE):**



Gino Degane ex-treinador de natação e Head Coach do Praia Clube de Uberlândia será o palestrante das 15h. Ele tem experiência internacional e já formou vários atletas para compor a Seleção Brasileira de Natação.

003458



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 26/06/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, usando como recurso didático o aplicativo de encontro virtual e um vídeo no You Tube contendo o tema: movimento paralímpico. Serão realizadas seis perguntas relativas ao tema do vídeo. No link <https://youtu.be/K6AAXsvf-8I>;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso, incluindo o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Lurdes, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: Ana Livia, André Satuf e Henrique Drubsky / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo da semana com o tema sobre o movimento paralímpico. Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada no grupo de pais e atletas (<https://youtu.be/K6AAXsvf-8I>). No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e quando perguntei para os atletas quem tinha assistido o vídeo e alguns me falaram que não tiveram tempo por causa dos estudos e atividades do dia. Em virtude disso, resolvi passar o vídeo ao vivo com atletas no início do treino via o chat de mensagens do aplicativo de reunião. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um boné ou chapéu e apresentassem na frente da câmera e o atleta Gabriel Manoel (equipe preta) foi o primeiro e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou todas as seis respostas fazendo com que a outra equipe não tivesse chance de responder. Ao final do jogo das 9h a equipe preta somou seis pontos e totalizou um ponto para a equipe preta. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 11 X 8 EQUIPE VERMELHA).
4. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação.

003459





**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezesseis atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos, Yasmin Gabrielle, Cauã Lagares, e / petiz: Guilherme Gois, Savio Guilherme, Esther Sant'Anna, Anna Luisa, Marina Amaral, Eduardo Luis, Sophia Souto, Davi Antunes, João Pedro, Maria Eduarda, Miguel Gomes / infantil: Artur Alves). O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo da semana com o tema sobre o "Movimento Paralímpico". Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada no grupo de pais e atletas (<https://youtu.be/K6AAXsvf-8l>). No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. O atleta Artur Alves da categoria infantil chegou após a realização da foto, mas respondeu a presença no vídeo e por isso foi computado como presente no treino. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e quando perguntei para os atletas quem tinha assistido o vídeo alguns me falaram que não tiveram tempo por causa dos estudos e atividades do dia. Em virtude disso, resolvi passar o vídeo ao vivo com atletas no início do treino via o chat de mensagens do aplicativo de reunião. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um boné ou chapéu e apresentassem na frente da câmera e o atleta Eduardo Luis (equipe vermelha) foi o primeiro e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou todas as seis respostas fazendo com que a outra equipe não tivesse chance de responder. Ao final do jogo das 14h a equipe vermelha somou seis pontos e totalizou um ponto para sua equipe. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 11 X 9 EQUIPE VERMELHA).

3. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na planilha de chamadas os atletas presentes no treino;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (petiz: Ana Clara, Luiz e Juan Pablo / infantil: Eduardo da Costa, Nathan Alejandro,

003460



João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Leticia Tomaz, Sofia Miranda e Artur Lacerda, Fábio Viana, Mateus Ribeiro, Pedro Augusto Sofia Miranda e Lucas Azevedo). O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo da semana com o tema sobre o movimento paralímpico. Foi enviado um link de acesso às informações na segunda-feira passada no grupo de pais e atletas (<https://youtu.be/K6AAXsvf-8I>). No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Os atletas Lucas Azevedo, Sofia Miranda e Luis Victor chegaram depois da foto oficial, mas foram computados como presentes na chamada do dia. Após esse momento deu-se o início as atividades e que no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e quando perguntei para os atletas quem tinha assistido o vídeo alguns me falaram que não tiveram tempo por causa dos estudos e atividades do dia. Em virtude disso, resolvi passar o vídeo ao vivo com atletas no início do treino via o chat de mensagens do aplicativo de reunião. Logo após demos início ao jogo interativo em que inicialmente foi solicitado que os atletas trouxessem um boné ou chapéu e uma touca na cabeça e apresentassem na frente da câmera e a atleta Leticia Tomaz (equipe vermelha) foi a primeira e teve o direito de responder as perguntas primeiramente e acertou quatro respostas fazendo com que a outra equipe tivesse chance de responder representada pela atleta Sofia Ambrózio que acertou duas respostas. Ao final do jogo das 15h a equipe vermelha somou quatro pontos e a equipe preta somou dois pontos fazendo um total de um ponto para a equipe vermelha. Até o momento o jogo interativo está (EQUIPE PRETA 11 X 10 EQUIPE VERMELHA).

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

6. Confecção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação.

**Atividades desenvolvidas:**

**Objetivo:** jogo interativo do QUIZ.

**Material utilizado:** vídeo do You Tube (movimento paralímpico) no link <https://youtu.be/K6AAXsvf-8I>

**Descrição do treino:**

003461



Realização do jogo interativo da semana com o tema movimento paralímpico em que consistia em passar o vídeo para os atletas e logo após fazer suas perguntas relacionadas ao tema e o grupo foi dividido em duas equipes, sendo uma parte vermelha e outra preta.

**1) Em qual lugar os jogos paralímpicos estão em termos de público no mundo?**

- a) 1º
- b) 2º
- c) 3º
- d) 4º

**2) O narrador do vídeo pratica qual modalidade paralímpica?**

- a) Natação;
- b) Atletismo;**
- c) futebol de 5;
- d) judô;

**3) Os jogos paralímpicos tem sua origem após qual fato histórico da humanidade?**

- a) 1ª guerra mundial;
- b) 2ª guerra mundial;**
- c) Eleições americanas;
- d) Guerra fria.

**4) Qual o nome dado a primeira edição dos jogos para pessoas com deficiência?**

- a) Jogos escolares;
- b) jogos da juventude;
- c) jogos paralímpicos;
- d) jogos de Stoke Mandville;**

003462



5) Onde foi realizada a 1 edição dos jogos paralimpicos?

- a) Roma em 1960;
- b) EUA em 1970;
- c) Brasil em 2016;
- d) Japão em 1950;

6) O que significa a palavra "PARA" em grego?

- a) de frente;
- b) cia;
- c) juntos;
- d) ao lado;

Horas realizadas

Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	8h30	2h	6h30
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	8h	2h	6h
6ª feira	7h	2h	5h

003463



**Atividades desenvolvidas 29/06/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros inferiores + flexibilidade	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + flexibilidade + Live especial	Jogo interativo

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h e das 11h às 11h40 (reunião com o Coordenador de Esportes):**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, usando como recurso didático o aplicativo de reunião virtual e exercícios retirados da Metodologia Gustavo Borges. Nesse momento foi pesquisado sobre os intervalos mais adequados, duração dos exercícios, bem como a descrição das atividades contendo atividades próximas da especificidade do nado. Foi enviado também um link para os atletas e pais contendo o tema semanal do jogo interativo que irá acontecer na sexta-feira ([https://www.youtube.com/watch?v=qU8ejJA\\_rtg](https://www.youtube.com/watch?v=qU8ejJA_rtg));
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso, incluindo o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Envio para o setor de comunicação os dados do palestrante da semana passada para confecção da arte, bem como o alinhamento das atividades que serão realizadas na quinta-feira por parte do palestrante especial e também o pedido para envio da sua foto com um currículo breve para se enviado ao setor de comunicação a fim de confeccionar uma arte de divulgação da lives especial;
4. Execução do treino às 9h com a participação de cinco atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Beatriz e Indhyara Lara / petiz: André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas e CORE com trabalho de força geral com movimentos de DRY LAND simulando os movimentos mais específicos dos gestos executados durante o nado. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da

003464

realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e solicitei para o atleta do infantil (Gabriel Manoel) que demonstrasse a segunda parte do treino, ou seja, a parte principal, pois eram movimentos mais complexos e acredito que os atletas conseguem visualizar e portanto facilitar a futuras execuções. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. Na segunda parte do treino, ou parte principal os movimentos eram mais complexos e no exercício de prancha com remada de crawl foi solicitado aos atletas que fizessem sem o giro de tronco do quadril, movimentos mais lentos e prestando atenção se o quadril estava alinhado com os ombros. No exercício de prancha com braçada de peito foi solicitado que todos alinhassem o quadril com os ombros e executasse a braçada sem deixar as mãos passarem do queixo. No exercício prancha com pernada de crawl foi solicitado que eles fizessem com quadril estabilizado e na ponta dos pés. No exercício de braçada de peito em decúbito ventral foi solicitado que os atletas fizessem sem encostar as mãos e pés no chão e por fim no exercício de pernada de costas sentado, foi solicitado que fizessem apoiando as mãos no chão e sem elevar demasiadamente as pernas para cima. No final do treino dei os avisos gerais da semana;

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação.

6. Reunião com o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) para alinhamento das ações e que foi abordado os seguintes temas: CBC vai exigir modalidade paralímpica em 2021, feedback sobre o mês de junho, alinhamento dos relatórios, enviar para comunicação as informações da live especial toda semana, aguardar resposta da Suelem sobre o dia de entrega dos relatórios.

003465





**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Julia Lurdes, Manuela Locatelli, Yasmin Gabrielle e Vitória Bastos / petiz: Guilherme Gois, Sophia Souto, João Pedro, Anna Luisa, Sávio Guilherme, Miguel Gomes, Marina Amaral, Davi Antunes, Maria Eduarda, Esther Sant'Anna e Ana Livia / infantil: João Locatelli, Arthur Lacerda e Artur Alves). Antes de iniciar todas as atividades cantamos os parabéns para o atleta Artur Alves que acabara de completar 13 anos. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas e CORE com trabalho de força geral integrado com movimentos de DRY LAND simulando os movimentos mais específicos dos gestos executados durante o nado. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e solicitei para alguns atletas do infantil (Artur Alves, Arthur Lacerda e João Locatelli) que demonstrassem a segunda parte do treino, ou seja, a parte principal, pois eram movimentos mais complexos e acredito que os atletas conseguem visualizar e portanto facilitaria a execução. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. Na segunda

003756

(31) 3223-2611

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

parte do treino, ou parte principal os movimentos eram mais complexos e no exercício de prancha com remada de crawl foi solicitado aos atletas que fizessem sem o giro de tronco do quadril, movimentos mais lentos e prestando atenção se o quadril estava alinhado com os ombros. No exercício de prancha com braçada de peito foi solicitado que todos alinhassem o quadril com os ombros e executasse a braçada sem deixar as mãos passarem do queixo. No exercício prancha com pernada de crawl foi solicitado que eles fizessem com quadril estabilizado e na ponta dos pés. No exercício de braçada de peito em decúbito ventral foi solicitado que os atletas fizessem sem encostar as mãos e pés no chão e por fim no exercício de pernada de costas sentado, foi solicitado que fizessem apoiando as mãos no chão e sem elevar demasiadamente as pernas para cima. No final do treino dei os avisos gerais da semana;

3. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na planilha de chamadas os atletas presentes no treino;

4. Execução do treino às 15h com a participação de quinze atletas (petiz: Eduardo Luis, Ana Clara, e Juan Pablo / infantil: Eduardo da Costa, Nathan Alejandro, João Victor, Arthur Xavier, Arthur da Costa, Luca Albertini, Leticia Tomaz, Sofia Miranda, Fábio Viana, Mateus Ribeiro, Sofia Miranda e Lucas Azevedo). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas e CORE com trabalho de força geral integrado com movimentos de DRY LAND simulando os movimentos mais específicos dos gestos executados durante o nado. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria e não pedi ninguém para demonstrar as atividades. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. No exercício de prancha com remada de crawl foi solicitado aos atletas que fizessem sem o giro de tronco do quadril, movimentos mais lentos e prestando atenção se o quadril estava alinhado com os ombros (para os atletas Nathan Alejandro e Arthur Mendes da Costa foi solicitado que fizessem com o apoio dos cotovelos, uma vez que estavam com dores na região do punho) o atleta Nathan conseguiu fazer normalmente sem prejudicar a mecânica do movimento. No exercício de prancha com braçada de peito foi solicitado que todos alinhassem o quadril com os ombros e executasse a braçada sem deixar as mãos passarem do queixo. No exercício prancha com pernada de crawl foi solicitado que eles fizessem com quadril estabilizado. No exercício de braçada de peito em

003407





decúbito ventral foi solicitado que os atletas fizessem sem encostar as mãos e pés no chão e por fim no exercício de pernada de costas sentado, foi solicitado que fizessem apoiando as mãos no chão e sem elevar demasiadamente as pernas para cima. No final do treino dei os avisos gerais da semana;

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

6. Confeção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação.

**Atividades desenvolvidas:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros inferiores + flexibilidade	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + flexibilidade + Live especial	Jogo interativo

**Objetivo:** aeróbico, força geral e CORE com alguns exercícios de "Dry land".

**Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Aquecimento: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

- Saltar corda utilizando uma corda e quem não tem simula com saltos e movimentos parecidos com os braços com execução de 30"
- Polichinelo com execução de 30";
- Cross fit adaptado com movimento final de "streamline" com execução de 30".

003468

**Parte principal: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

- Prancha fazendo remada de crawl apenas com braço direito com execução de 30";
- Prancha fazendo remada de crawl apenas com braço esquerdo com execução de 30";

**Intervalo de 30"**

- Prancha fazendo braçada de peito apenas com braço direito com execução de 30";
- Prancha fazendo braçada de peito apenas com braço esquerdo com execução de 30";

**Intervalo de 30"**

- Prancha com cotovelo no chão executar a pernada de crawl com execução de 30";
- Em decúbito ventral, realizar a braçada do peito sem tocar no chão com execução de 30";
- Sentado de barriga para cima executar a pernada do nado de costas com execução de 30".

003469



(31) 3223-2611

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

**Atividades desenvolvidas 30/06/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, usando como recurso didático o aplicativo de reunião virtual, música da internet, um banco ou escada ou sofá e exercícios retirados da internet e que são específicos da natação. Nesse momento foi pesquisado sobre os intervalos mais adequados, duração dos exercícios, bem como a descrição das atividades contendo atividades próximas da especificidade do nado;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso, incluindo o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Envio de mensagens para alguns pais de atletas com intuito de verificar o motivo das faltas durante o mês;

4. Execução do treino às 9h com a participação de nove atletas (mirim: Phellipe Paiva, Cauã Lagares, Julia Beatriz, Julia Lurdes e Indhyara Lara / petiz: Henrique Drubsky, André Satuf e Ana Livia / infantil: Arthur Lacerda). O atleta Cauã Lagares chegou atrasado e por isso não apareceu na foto oficial do dia, nem respondeu a chamada, mas foi computado na chamada do dia por ter se atrasado pouco. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com trabalho de força de membros inferiores em movimentos de DRY LAND simulando os movimentos mais específicos dos gestos executados durante o nado e no final um trabalho de flexibilidade geral com alongamentos. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino e solicitei para o atleta do infantil (Arthur Lacerda) que demonstrasse a segunda parte do treino, ou seja, a parte principal, pois eram movimentos mais complexos e acredito que os atletas conseguem visualizar e portanto facilitaria o entendimento de todos. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. Na segunda parte do treino, ou parte principal os movimentos eram mais complexos e no exercício de agachamento DROP eu solicitei que executassem sem com as mãos apoiadas no quadril, ou com os braços estendidos a frente. Nos exercícios de agachamento unilateral foi

003470



solicitado que todos fizessem com os braços em posição de streamline e sem deixar com os calcanhares saíssem do chão no momento da execução. Nos exercícios de subir o degrau foi solicitado que eles fizessem sem o auxílio das mãos apoiando nos joelhos e para os atletas que estavam utilizando uma ceira eu pedi que tomassem cuidado para não tropeçar no momento da subida. O atleta Cauã Lagares ficou muito disperso no dia e acredito ser por causa da pouca idade e imaturidade de trabalhar de forma remota. Ao final do treino fizemos alongamentos gerais para melhorar a flexibilidade e dei alguns avisos sobre a semana;

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera), salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação e lancei a chamada na lista oficial do setor de convênios.

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) outra mensagem no momento da live com o link de acesso;

2. Execução do treino às 14h com a participação de treze atletas (mirim: Manuela Locatelli, Yasmin Gabrielle e Vitória Bastos / petiz: Guilherme Gois, Sávio Guilherme, Miguel Gomes, Davi Antunes, Maria Eduarda, Esther Sant'Anna / infantil: João Locatelli, Gabriel Manoel Sofia Alves e Artur Alves). Os atletas Mateus Chaves e Anna Luisa chegaram muito atrasados e por isso não foram considerados como presente no dia de hoje. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com trabalho de força de membros inferiores em movimentos de DRY LAND simulando os gestos executados durante o nado e no final um trabalho de flexibilidade geral com alongamentos. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei o que seria realizado e solicitei para o atleta do infantil (Gabriel Manoel) que demonstrasse a segunda parte do treino, ou seja, a parte principal, pois eram movimentos mais complexos e acredito que os atletas conseguiriam visualizar e facilitaria o entendimento de todos. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. Na segunda parte do treino os movimentos eram

003471



mais complexos e no exercício de agachamento DROP eu solicitei que executassem num ângulo de 90 graus dos joelhos. Nos exercícios de agachamento unilateral foi solicitado que todos fizessem com os braços em posição de streamline e sem deixar com que os joelhos passassem a ponta dos pés. Nos exercícios de subir o degrau foi solicitado que eles fizessem sem o auxílio das mãos apoiando nos joelhos e sempre olhando para o horizonte. A atleta Vitória do mirim II ficou muito dispersa no dia e acredito ser por causa da pouca idade e imaturidade de trabalhar de forma remota. Ao final do treino fizemos alongamentos gerais para melhorar a flexibilidade e dei alguns avisos sobre a semana;

3. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na planilha de chamadas os atletas presentes no treino;

4. Execução do treino às 15h com a participação de quinze atletas (petiz: Ana Clara, Luiz Victor e Juan Pablo / infantil: Eduardo da Costa, Nathan Alejandro, João Victor, Arthur Xavier, Arthur da Costa, Luca Albertini, Leticia Tomaz, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Fábio Viana, Mateus Ribeiro e Sofia Miranda). O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas combinadas com trabalho de força de membros inferiores em movimentos de DRY LAND simulando os gestos executados durante o nado e no final fizemos um trabalho de flexibilidade geral com exercícios de alongamentos. No início do treino fizemos a foto oficial de comprovação da realização das atividades do dia e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, sobrenome e a respectiva categoria. Após esse momento deu-se o início as atividades e no primeiro momento eu expliquei como seria realizado o treino, mas não solicitei que o auxílio de nenhum atleta para demonstração dos exercícios. Na primeira parte de execução dos exercícios aeróbicos de aquecimento não fiz correções, pois os atletas já estavam familiarizados com as atividades e executaram com perfeição. No exercício de agachamento DROP eu solicitei que eles executassem com as mãos apoiadas no quadril, ou com os braços estendidos a frente. Nos exercícios de agachamento unilateral foi solicitado que todos fizessem com os braços em posição de streamline e sem deixar com os calcanhares saíssem do chão no momento da execução e num ângulo do joelho em noventa graus e que o tronco não flexionasse (nesse momento usei o exemplo da atleta Leticia Tomaz que executava com perfeição). Nos exercícios de subir o degrau foi solicitado que eles fizessem sem o auxílio das mãos apoiando nos joelhos e para os atletas que estavam utilizando uma cadeira eu pedi que tomassem cuidado para não tropeçar no momento da subida e apoiassem o calcanhar e não somente a ponta dos pés. O atleta Luiz Victor executou o treino muito

11/3/12



desmotivado, uma vez que ele foi corrigido várias vezes por mim e pela Camila (auxiliar técnica). Ao final do treino fizemos alongamentos gerais para melhorar a flexibilidade e dei alguns avisos sobre a semana;

5. Após o término do treino enviei a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e salvei a foto e os vídeos na pasta compartilhada da natação, além de lançar na lista de chamada os presentes do dia;

6. Confeção do relatório diário de atividade, contendo todas as descrições das atividades, bem como a descrição dos feedbacks fornecidos aos atletas e a percepção do treino. Nesse momento também foi realizado o envio das fotos e vídeos dos treinos do dia na pasta compartilhada da natação.

#### Atividades desenvolvidas:

**Objetivo:** aeróbico, membros inferiores e flexibilidade com alguns exercícios de "Dry land".

**Material utilizado:** colchonete, banco, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

**Descrição do treino:**

**Aquecimento:** repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30" entre as duas séries.

- Polichinele com execução de 1';
- Corrida de um lugar ao outro tocando a mão no chão hora com mão direita e hora com a mão esquerda e execução de 30".

**Parte principal:** repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Agachamento DROP com execução de 1';
- Agachamento unilateral com posição de streamline perna direita a frente com execução de 30";
- Agachamento unilateral com posição de streamline perna esquerda a frente com execução de 30";

**Repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"**

003473



- Subir escada uma hora com a perna direita e outra com a esquerda com execução de 1';
- Subir escada com a perna direita e execução de 30";
- Subir escada com a perna esquerda e execução de 30";
- Alongamentos: coxa direita, coxa esquerda, abrir as pernas e pegar nos pés, de pé alcançar os pés, joelho na barriga direita, joelho na barriga esquerda e por último os dois joelhos (cada execução com 12").

Belo Horizonte, 30 de Junho de 2020

---

HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA  
Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

003474

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES DIÁRIAS DE JULHO****Atividades desenvolvidas 01/07/2020:**


2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia que é a teoria das viradas de peito e de borboleta em todas as fases. Foi utilizado o livro Nadando o mais rápido possível para me referenciar os itens abordados no treino, bem como figuras ilustrativas da internet que demonstrem as fases das viradas e para me auxiliar usei o programa de apresentação em slides Power Point. Para ilustração das viradas foi utilizado o recurso de vídeo do You Tube, conforme discriminado para virada de peito: <https://www.youtube.com/watch?v=YtGI2NHP9uU>. Para virada do nado de borboleta foi esse vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=dHYA1e8nKFg>.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);








3. Execução do treino às 9h com a participação de cinco atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a tematização das viradas do nado de peito e de borboleta. No início do treino eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Iniciamos falando que a abordagem seria sobre as fases das viradas do peito e borboleta em que consistia em quatro fases: 1ª aproximação, 2ª virada ou giro do tronco, 3ª impulsão, 4ª deslize e início do nado de peito e deslize e início do nado de borboleta. Essa última fase é a parte em que as viradas se diferenciam e isso foi relatado para os atletas. Para facilitar a visualização, seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

003475 

(31) 3223-2611

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



<p><b>VIRADA DE PEITO E BORBOLETA</b></p> <p>PROF. HENRIQUE MARICÓ</p>	<p><b>VIRADA OU GIRO DO TRONCO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque a parede com as duas mãos simultaneamente e na mesma linha;</li> <li>• Ombros alinhados com a superfície da água;</li> <li>• Cabeça baixa;</li> <li>• Realize um pequeno deslize até a parede fazendo o cotovelo;</li> <li>• Levar um braço para frente e para baixo, enquanto o outro está em contato com a parede;</li> <li>• Realizar o giro do corpo iniciando pela cabeça.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO PEITO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar numa profundidade de aproximadamente 60 cm;</li> <li>• Realizar um pequeno deslize;</li> <li>• Executar a folga;</li> <li>• Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície da água.</li> </ul>
<p><b>FASES DA VIRADA:</b></p> 		
<p><b>APROXIMAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar quando os braços estiverem estendidos à frente;</li> <li>• Realizar última passada mais forte;</li> <li>• Realizar de cabeça baixa;</li> <li>• Não deslizar.</li> </ul>	<p><b>IMPULSO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a impulsão quando o corpo estiver de lado;</li> <li>• Realizar numa profundidade aproximada de 140-160 cm e vai depender do estilo;</li> <li>• Corpo numa posição hidrodinâmica.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO BORBOLETA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar numa profundidade de aproximadamente 40 cm;</li> <li>• Realizar um pequeno deslize;</li> <li>• Executar as golfinhadas, mas não pode ser com o corpo lateral;</li> <li>• Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície (bloquear sempre na primeira passada);</li> </ul>
 		

Ao final do treino foi aberto para perguntas e o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil II fez uma pergunta bem pertinente ao tema que consistia em saber qual o motivo da regra não permitir que o atleta execute golfinhadas laterais no momento da virada e a resposta foi que existia um nadador americano que passou a utilizar essa técnica e com muita eficiência e por isso a federação internacional decidiu banir esse gesto por considerar que o movimento descaracteriza o nado;

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia. Foi enviada a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003476










**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e três atletas (mirim: Manuela Locatelli, Yasmin Gabriele, Julia Lurdes, Indhyara Lara e Vitória Bastos / petiz: Anna Luisa, Ana Livia, João Pedro, Davi Antunes, Miguel Gomes, Sophia Souto, Sávio Guilherme, Esther Sant'Ana, Eduardo Evangelista, Guilherme Gois e Maria Eduarda / infantil: Rafael Pena, João Locatelli, Maria Luiza, Arthur Lacerda, Artur Alves e Sofia Alves). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. A atleta do mirim Indhyara Lara da categoria mirim pediu para participar do treino novamente e foi autorizada e o atleta Rafael voltou a participar do treino depois de eu ter enviado para o pai dele ontem uma mensagem para saber o motivo das faltas. O treino teve como objetivo principal a tematização das viradas do nado de peito e de borboleta. No início do treino eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Iniciamos falando que a abordagem seria sobre as fases das viradas do peito e borboleta em que consistia em quatro fases: 1ª aproximação, 2ª virada ou giro do tronco, 3ª impulsão, 4ª deslize e início do nado de peito e deslize e início do nado de borboleta. Essa última fase é a parte em que as viradas se diferenciam e isso foi relatado para os atletas. Para facilitar a visualização, seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

003477



<p><b>VIRADA DE PEITO E BORBOLETA</b></p> <p>WESLEY ANDRÉ DE VASCONCELOS</p>	<p><b>VIRADA OU GIRO DO TRONCO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Torção a partir com as duas mãos simultaneamente e na mesma linha.</li><li>• Ombros alinhados com a superfície da água.</li><li>• Cabeça baixa.</li><li>• Realizar um pequeno deslize de a frente flexionada os cotovelos.</li><li>• Seguir um ciclo para frente e para trás, enquanto o outro está em contato com a água.</li><li>• Realizar o giro de lado e iniciar pela cabeça.</li></ul>	<p><b>DESGLIZE E INÍCIO DO NADO PEITO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deslizar numa profundidade de aproximadamente 40cm.</li><li>• Realizar um pequeno deslize.</li><li>• Deslocar a cabeça.</li><li>• Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície da água.</li></ul>
<p><b>FASES DA VIRADA</b></p> 		
<p><b>APROXIMAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar quando os braços estiverem estendidos à frente.</li><li>• Realizar última passada metáfora.</li><li>• Realizar de cabeça baixa.</li><li>• Não respirar.</li></ul>	<p><b>IMPULSÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciar a impulsão quando o corpo estiver na água.</li><li>• Realizar numa profundidade aproximada de 40-60cm e vai depender do estilo.</li><li>• Corpo numa posição hidrodinâmica.</li></ul>	<p><b>DESGLIZE E INÍCIO DO NADO BORBOLETA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deslizar numa profundidade de aproximadamente 40cm.</li><li>• Realizar um pequeno deslize.</li><li>• Deslocar as pernas, mas não pode ser com o corpo relaxado.</li><li>• Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície (deslocar sempre na primeira passada).</li></ul>
 		








Ao final do treino foi aberto para perguntas, mas ninguém teve dúvidas sobre o assunto. No final do treino dei os avisos gerais sobre as atividades do restante da semana.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo (chamada e treino) pelo próprio aplicativo e também foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera), além de ser lançados na chamada os participantes do dia;

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (petiz: Ana Clara, Juan Pablo, Isabela Faria e Emanuely Vitória / infantil: João Victor, Arthur Xavier, Luca Albertini, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Após mensagens enviadas para os responsáveis dos atletas Isabela Faria, Emanuely Vitória e Pedro Augusto eles voltaram a participar dos treinos. O treino teve como objetivo principal a tematização das viradas do nado de peito e de borboleta. No início do treino eu falei como seria realizada a atividade de hoje e quais seriam os

003473

objetivos do dia. Iniciamos falando que a abordagem seria sobre as fases das viradas do peito e borboleta em que consistia em quatro fases: 1ª aproximação, 2ª virada ou giro do tronco, 3ª impulsão, 4ª deslize e início do nado de peito e deslize e início do nado de borboleta. Essa última fase é a parte em que as viradas se diferenciam e isso foi relatado para os atletas. Para facilitar a visualização, seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

<p><b>VIRADA DE PEITO E BORBOLETA</b></p> <p>DESLIZE E INÍCIO DO NADO</p>	<p><b>VIRADA DO GIRO DO TRONCO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Virar a cabeça com as duas mãos simultaneamente e a cabeça virar.</li> <li>- Contato e início com a superfície da água.</li> <li>- Cabeça virar.</li> <li>- Realizar um pequeno deslize até a virada finalizada o giro do tronco.</li> <li>- Deixar um braço para Peito e para Borboleta enquanto o outro está em contato com a água.</li> <li>- Realizar o giro do tronco e início para a virada.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO PEITO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslizar numa profundidade de aproximadamente 60 cm.</li> <li>- Realizar um pequeno deslize.</li> <li>- Executar a fôlego.</li> <li>- Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície da água.</li> </ul>
<p><b>FASES DA VIRADA:</b></p> 		
<p><b>APROXIMAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar quando os braços estiverem totalmente virados.</li> <li>- Realizar com o corpo totalmente virado.</li> <li>- Realizar de cabeça para baixo.</li> <li>- Não deslizar.</li> </ul>	<p><b>IMPULSÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar a impulsão quando o corpo estiver de lado.</li> <li>- Realizar numa profundidade aproximada de 100-120 cm (a vai depender do atleta).</li> <li>- Corpo numa posição horizontal.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO BORBOLETA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslizar numa profundidade de aproximadamente 10 cm.</li> <li>- Realizar um pequeno deslize.</li> <li>- Deslizar ao girar o tronco, mas não pode ser com o corpo virado.</li> <li>- Iniciar o nado quando o corpo chegar na superfície (deslizar sempre na primeira virada).</li> </ul>
 		

Ao final do treino foi aberto para perguntas, mas ninguém teve dúvidas sobre o assunto. No final do treino dei os avisos gerais sobre as atividades do restante da semana.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios e enviada a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confecção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar

003479




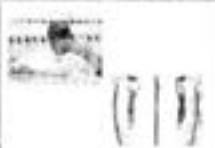
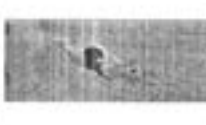



vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas:**

- **Objetivo:** Teoria da virada do nado de peito e de borboleta;
- **Material utilizado:** vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica da virada do nado de peito e de borboleta, contendo as respectivas fases:

**1ª aproximação / 2ª rotação do tronco / 3ª impulsão / 4ª deslize e início do nado de peito ou de borboleta:**

<p><b>VIRADA DE PEITO E BORBOLETA</b></p> <p>1. Virada de Peito e Borboleta</p>	<p><b>VIRADA OU GIRO DO TRONCO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é preciso torcer o corpo totalmente e a testa fica virada para trás com respeito à água.</li> <li>• Respiração.</li> <li>• Não há impulso para trás e para frente.</li> <li>• Não há impulso para cima e para baixo.</li> <li>• Não há impulso para cima e para baixo.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslize: curva profunda de aproximação à água.</li> <li>• Respiração profunda.</li> <li>• Deslize rápido.</li> <li>• Impulso e não quanto o corpo chega ao ponto de partida.</li> </ul>
<p><b>FASES DA VIRADA:</b></p> 		
<p><b>APROXIMAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadador aproxima o corpo para trás e para cima.</li> <li>• Respiração profunda e rápida.</li> <li>• Não há impulso.</li> </ul>	<p><b>IMPULSO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadador impulsiona o corpo para trás e para cima.</li> <li>• Nadador curva profundamente o corpo para trás e para cima.</li> <li>• Não há impulso para cima e para baixo.</li> </ul>	<p><b>DESLIZE E INÍCIO DO NADO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslize: curva profunda de aproximação à água.</li> <li>• Respiração profunda.</li> <li>• Deslize rápido.</li> <li>• Impulso e não quanto o corpo chega ao ponto de partida.</li> </ul>
		

Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

**1º) Vídeo referente aos 100 metros nado de peito masculino:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YtGI2NHP9uU>

**2º) Vídeo referente a final olímpica no Rio em 2016 dos 200 metros borboleta masculino:**

<https://www.youtube.com/watch?v=dHYAle8nKFg>

003430



**Atividades desenvolvidas 02/07/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre os intervalos, intensidade e duração dos exercícios aplicados, bem como os materiais que serão adaptados para execução. Alinhamento final sobre a live especial de hoje às 15h;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de nove atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf, Ana Livia, Henrique Drubscky e Anna Luisa). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas no início do treino como aquecimento e na parte principal exercícios de força de membros inferiores combinados no final com exercícios de manipulação coordenativa. No início eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Tivemos boa participação dos atletas. Os feedbacks fornecidos foram: no apoio frente ao solo eu solicitei que todos fizessem com os joelhos apoiados no chão para facilitar a execução. No exercício de prancha tocando nos ombros eu solicitei que fizessem sempre o tapa do lado oposto. No exercício de tríceps no sofá eu mesmo fiz a demonstração, pois achei que seria difícil explicar verbalmente. No exercício de jogar a bolinha na parede foi solicitado que a atleta Anna Luisa fizesse a demonstração. Ao final do treino fiz alguns alongamentos de membros superiores com auxílio de música lenta e todos atletas sentados e ainda lembrei da live especial às 15h.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

**Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 18h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra

003431



(31) 3223-2611

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



mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e dois atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabriele / petiz: João Pedro, Davi Antunes, Miguel Gomes, Sophia Souto, Sávio Guilherme, Esther Sant'Ana, Marina Amaral, Guilherme Gois e Maria Eduarda / infantil: João Locatelli, Arthur Lacerda, Artur Alves e Sofia Alves, Nathan Alejandro, Mateus Ribeiro, Fabio Viana, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Leticia Tomaz, Sofia Miranda). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de atividades aeróbicas no início como aquecimento e na parte principal exercícios de força de membros inferiores combinados no final com exercícios de manipulação coordenativa. No início eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Tivemos boa participação dos atletas devido a não realização da live às 15h com exercícios. Alguns atletas chegaram muito atrasados e por isso não foram computados na chamada. Os feedbacks fornecidos foram: no apoio frente ao solo eu solicitei que todos os atletas do mirim e petiz fizessem com os joelhos apoiados no chão para facilitar a execução e os atletas do infantil fizessem sem o apoio dos joelhos. No exercício de prancha tocando nos ombros eu solicitei que fizessem sempre com o tapa do lado oposto. No exercício de tríceps no sofá solicitei um dos atletas para demonstrar, pois achei que seria difícil explicar verbalmente. No exercício de jogar a bolinha na parede foi solicitado que a atleta Leticia Tomaz fizesse a demonstração. Ao final do treino fiz alguns alongamentos de membros superiores com auxílio de música lenta e todos atletas sentados e ainda lembrei da live especial às 15h.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo (chamada e treino) pelo próprio aplicativo e também foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera), além de ser lançados na chamada os participantes do dia;

4. Execução do treino às 15h com a participação especial do prof. 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.  
002432



Sua história tem início nos longínquos anos 1960, ao iniciar carreira de treinador quando ainda atleta da Associação Esportiva São José. Em decorrência do interesse despertado pelos adolescentes o departamento de natação (entenda-se Davi Camargo) decidiu criar condições para que os melhores nadadores passassem à categoria de treinadores, vislumbrando a possibilidade de o trabalho tivesse continuidade. Antônio Carlos Nunes de Assis, Dante Pasquarelli e Amauri Machado foram escolhidos - e aprovados- a participar do curso realizado pela Federação Paulista de Natação. Amauri abraçou a causa. Passados cinquenta anos continua em atividade. Paralelo a natação, neste mesmo período (final dos anos 1950 e início de 1960) o jovem atleta se aventurava na prática do Futebol de Salão, modalidade que começava a ganhar espaço entre os esportistas.

Atleta do GECA - Grupo Estudantil Castro Alves do Instituto de Ensino João Cursino, foi Campeão da Semana do Estudante, no futsal, e 3º colocado no Campeonato Estudantil do Estado de São Paulo no handebol. Além destas modalidades também praticou natação, basquetebol e voleibol por aquela entidade.

Cursos e Estágios Internacionais  
Amauri Machado bem que poderia ter optado em permanecer em São José dos Campos; com um pouco de sorte, quem sabe, poderia ser contratado por um clube da capital. Poderia, não fosse um homem movido a desafios, um escalador de montanha. Em 1973 participou de período de Estágio Técnico de Natação com treinador Dr. Counsilman, da Indiana University.

A procura do novo e a sede pelo conhecimento leva-o a participar do II Simpósio Internacional de Biomecânica Aplicada a Natação, na Universidade Livre de Bruxelas, Bélgica, em 1974. Sob coordenação dos professores Bill Diaz e Charles Hoddgson, participa do Estágio Técnico de Natação na Miami University em 1977. A fim de melhorar seus já fartos conhecimentos, carimba passaporte participando do Estágio Técnico de Natação no FORT LAUDERDALE SWIM TEAM, na Flórida, USA em 1978 - neste estágio, participou com a equipe principal do Minas Tênis Clube. Contando novamente com a presença de 20 nadadores do Minas Tênis Clube, Machado participa do Estágio Técnico de Natação na Southern Illinois University Carbondale, nos Estados Unidos, em 1980.

Seguem-se as participações na Clínica Internacional de Natação- Rio de Janeiro em 1981, na companhia dos técnicos Bill Diaz, Jack Nelson, Randy Reese, norte-americanos; Clínica Internacional de Natação- Rio de Janeiro em

003-33



1982 com participação dos treinadores Shtaras Aelgerdas, Olger Diet e Chugunov Mikhail, todos soviéticos, e Phil Pifer, Vaugman Howard e Mitch, norte-americanos; Clínica Internacional de Natação- Rio de Janeiro em 1982 sob direção do professor James Counsilman; Clínica Internacional de Natação- Rio de Janeiro em 1985, com direção dos norte-americanos Lazy Liebowitz e Richard Bader e 1988 - Clínica Internacional de Treinamento e Testes de Avaliação - Blumenau, direção do professor Dr. Juan Carlos Mazza, em 1988.

Tendo Amauri Machado como treinador, juntos, Fabiola Molina, Paula Renata Aguiar, Carlos Lima Filho, Tania Shull, Luciana Abe, Guilherme Beline, Francis Nassar conquistaram mais de 50 títulos nacionais e internacionais. Seus conhecimentos de natação levam-no a ser treinador da seleção brasileira em mais de 20 competições internacionais, inclusive o campeonato mundial de Berlim em 1979.

Amauri Machado é o técnico principal do Minas Tênis Clube desde 2010, tendo assumido simultaneamente a coordenação das categoria de base do clube até 2016. Em 2014 assumiu a coordenação do Programa Nacional para jovens nadadores e do Planejamento Estratégico 2020/2024 da CBDA - Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos. Em vista disso, chefiou a seleção brasileira júnior no Campeonato Multinations da Liga Europeia de Natação: Grécia 2014 - Israel 2015 - Bélgica 2016. Em razão da extensão de informações, alguns dados deixaram de ser reproduzidos.

**Titulos:**

Clube de Regatas Vasco da Gama: Período- julho de 1969 a dezembro de 1970

Campeão- Troféu Rubens Dinard Araújo - FARJ

Vice-campeão- Jogos da Primavera - Jornal dos Sports

Campeão- Troféu Petiz- FARJ

Associação Atlética Universitária Santa Úrsula- Rio de Janeiro: Período 1970 a

1972

Campeão- III Olimpíada universitária 1970

Campeão- Campeonato Carioca Universitário - FEURJ 1972

Campeão- V Olimpíada Universitária -FEURJ 1972

Botafogo Futebol e Regatas: Período janeiro de 1971 a março de 1976

Bicampeão- Campeonato Independência- FARJ 1971/1972

Vice-campeão- Campeonato Brasileiro Infante/Juvenil (Troféu Miguel Murtinez)

- CBDA 1972

Tetracampeão - (Taça Brasil) Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação

1971/1972/1972/1974

Campeão- Campeonato Absoluto da cidade do Rio de Janeiro, FARJ 1972



Vice-campeão- Campeonato Absoluto da Cidade do Rio de Janeiro 1973/1974  
Tricampeão- (Troféu José Finkel) Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação 1972/1973/1974

Minas Tênis Clube: Período- março de 1976 a julho de 1981

Pentacampeão: Estadual Infantil - FAM 1976/1977/1978/1979/1980

Pentacampeão: Estadual Juvenil- FAM 1976/1977/1978/1979/1980

Pentacampeão: Estadual Júnior- FAM 1976/1977/1978/1979/1980

Tricampeão: Troféu "Dr Mendes Júnior" - FAM 1976/1977/1978

Campeão- Troféu Júlio Delamare- Campeonato Brasileiro Infanto/Juvenil de Natação- CBDA

AA Universidade Gama Filho: Período- agosto de 1981 a setembro de 1984

Vice-campeão- Carioca Juvenil- FARJ 1981

Vice-campeão- Carioca Infantil- FARJ 1982

Vice-campeão - Carioca de Aspirantes- FARJ 1982

Campeão- Carioca Infantil -FARJ 1981 e 1983

Bicampeão Carioca de Aspirantes- FARJ 1982/1983

Bicampeão- (Troféu Júlio Delamare) Campeonato Brasileiro Juvenil e Aspirantes - CBDA 1982/1983

Vice-campeão Absoluto da cidade do Rio de Janeiro- FARJ 1982 e 1983

Tricampeão- Carioca Petiz - FARJ 1981/1982/1983

Tricampeão- Troféu Eficiência- FARJ 1981/1982/1983

Tricampeão- Campeonato Brasileiro Infantil de Natação- CBDA 1982/1983/1984

Campeão- Campeonato Brasileiro Juvenil de Inverno- CBDA 1984

Vice-campeão- Campeonato Brasileiro de Inverno - CABDA 1984

Clube de Regatas Flamengo: Período- 1 de janeiro/1985 a 31 de janeiro 1987

Bicampeão-(Troféu José Finkel) Campeonato Brasileiro Adulto Absoluto de Inverno-CBDA 1985/1986/1987.

Bicampeão-(Troféu Júlio Delamare) Campeonato brasileiro Juvenil e Aspirantes- CBDA 1985/1986

Bicampeão- Campeonato Brasileiro Infantil de Natação-CBDA 1985/1986

Bicampeão- Campeonato Brasileiro Infantil de Inverno- CBDA 1985/1986

Bicampeão- Carioca Infantil, Juvenil e Aspirantes- FARJ 1985/1986

Bicampeão- Absoluto da cidade do Rio de Janeiro- FARJ 1985/1986

Tricampeão-(Troféu Brasil) Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação- CBDA 1985/1986/1987

Clube de Regatas Guanabara: Período- de 1 de janeiro de 1987 a 1 de abril de 1989

Campeão- Torneio Incentivo- FARJ 1987

Campeão- Campeonato Brasileiro Infantil de Inverno- CABDA 1987

Campeão- Campeonato Brasileiro Infantil- CBDA 1987

Vice-campeão- Carioca Petiz 1987

Vice-campeão- Carioca Infantil 1987 e 1988

Vice-campeão- Campeonato Infantil de Inverno- CBDA 1988  
Vice-campeão- Campeonato Brasileiro Infantil- CBDA 1988  
Clube Tubarão/Arisco - Goiânia: Período- fevereiro a dezembro de 1990  
Campeão- Estadual Infantil, Juvenil e Absoluto- FAGO  
Campeão- Torneio Centro-Oeste Petiz e Infantil- CBDA  
Vice-campeão- Torneio Centro-Oeste Juvenil e Absoluto- CBDA  
Associação Esportiva São José: Período: 1990 - 1998  
Campeão do I Torneio de Petizes do Estado de São Paulo- FPN - 1991;  
3º Lugar- Campeonato Infanto/Juvenil de Verão 1991;  
Vice-campeão- Campeonato Paulista do Interior 1992;  
Campeão- Campeonato Paulista do Interior 1993 e 1994;  
Bicampeão- Campeonato Brasileiro Júnior 1997 e 1998.

Amauri Machado esteve à frente da Secretaria de Esportes e Lazer de São José dos Campos no período de 1997 a 1999, ao mesmo tempo em que era membro do Panathlon Clube. São de sua autoria: Criação do Museu de Esportes; Construção da piscina para a ACD através do projeto "De bem com a vida"; Criação de convênio com o UNIMED, para colocação de alunos de educação física nas escolas de São José dos Campos. Amauri Machado foi homenageado pela Câmara Municipal de São José dos Campos, com a Medalha Mérito Municipal, outorgado pelo vereador Itamar Cóppio em 1996. Nesse momento esse disse sobre os dez mandamentos da natação para um atleta que consistem em:

1. Gostar de competir e treinar;
2. Acreditar no seu treinador e no seu programa de treinamento;
3. Vestir a camisa do seu time;
4. Dedicar ao máximo nos treinos;
5. Dar o máximo nas competições;
6. Respeitar os seus adversários;
7. Aprender a nadar bem o nado medley;
8. Ter cuidado com seu corpo e sua saúde;
9. Colocar metas na temporada;
10. Ser um campeão na natação e na vida.

OBS: durante a realização da live não foi possível realizar a chamada ao vivo, pois o palestrante tem tempo determinado para encerrar a palestra, mas segue abaixo os participantes do treino:

003486



**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	Leticia Tomaz	Luiza Gabriela	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Pedro Henrique Jesus	Raul Moraes Sena
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Pedro Henrique Paiva	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Vinicius Ramalho	Vitor Lopes
		Pedro Augusto		
		Sofia Alves		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 58 atletas</b>				

Esse momento foi realizado em 1h40 com 69 participantes, conforme foto abaixo:



003487



(31) 3223-2611

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

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios e enviada a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

**Atividades desenvolvidas:**

- **Objetivo:** Treinamento aeróbico, força de membros superiores e coordenação;
- **Material utilizado:** colchonete, bolinha, música e sofá;

**Descrição do treino:**

Aquecimento:

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Polichinelo com execução de 1';
- Corrida tocando no chão com execução de 30";

**Parte principal:**

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Apoio frente ao solo com execução de 1';
- Prancha tocando no ombro com execução de 30".

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Tríceps no sofá com execução de 1';
- Prancha tocando no quadril com execução de 30".

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

003498



- Jogar bolinha na parede executando o polichinelo com execução de 1';
- Jogar bolinha na parede executando o polichinelo cruzado com execução de 1''.

LIVE ESPECIAL: PROF. AMAURI MACHADO



**"BATE PAPO COM TREINADOR."**

**CONVIDADO: Amauri Machado**  
Bolsista Es FIBA / UFRJ / Pós graduado (UECE)  
Especialista (Indiana University / USA)  
Universidade Lova / Bélgica

**TREINADOR DE NATACÃO**  
8 clubes brasileiros campeão em todos.  
Seleção Brasileira: 02 Mundiais.  
08 Jogos Pan-Americanos / 04 Mundiais.  
01 Pan Pacificos / 01 Copa Latina Natacao.  
Medalhista olímpico / Campeões e  
Recordistas Brasileiros e Sul-Americanos.  
Presidente ABTDV / Sect. Esportes SJC

**Dia: 02/07**



003489



(31) 3223-2611

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



**Atividades desenvolvidas 03/07/2020:**

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre como evitar lesões na natação, bem como o estudo do vídeo do You Tube confeccionado pelo COB (Comitê Olímpico Brasileiro) com o tema sobre lesões na natação e confecção de seis perguntas relacionadas ao tema proposto no vídeo. O link do vídeo é: [https://youtu.be/qU8ejJA\\_rtg](https://youtu.be/qU8ejJA_rtg);
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de nove atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: prevenção de lesões na natação. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudarem. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: [https://youtu.be/qU8ejJA\\_rtg](https://youtu.be/qU8ejJA_rtg). Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem uma vassoura com a touca do clube e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Julia Beatriz foi a primeira a chegar na frente da câmera e apresentar o item solicitado e teve o direito de responder primeiro. Ela acertou uma pergunta e errou a segunda passando assim a chance para equipe vermelha com o atleta André Satuf que por sua vez acertou as outras cinco perguntas para sua equipe somando um ponto para a equipe vermelha no treino das 9h. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 11 X 11 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

003490



4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. das 10h às 11h foi realizada uma reunião com a coordenadora de psicologia do CTE Maria Elisa com intuito de alinhar sobre o tema da reunião que será realizada na próxima semana com os pais dos atletas. Ficou definido que a reunião será pela plataforma do zoom dia 06/07/2020 das 18h30 às 19h30 com o tema: como manter os atletas motivados a continuarem fazendo as atividades em meio à pandemia.



**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:**

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Esther Sant'ana, Anna Luisa, Davi Antunes, Arthur Xavier, Sophia Souto, João Pedro, Miguel Viana, Maria Eduarda, Henrique Drubscky, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana

003491



Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: prevenção de lesões na natação. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar previamente. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: [https://youtu.be/qU8ejJA\\_rtg](https://youtu.be/qU8ejJA_rtg). Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem uma vassoura com a touca do clube e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. Esse momento foi a disputa mais acirrada de todos os dias em que quatro atletas responderam perguntas, sendo Esther acertou duas (equipe vermelha), Yasmin acertou uma (equipe vermelha), o atleta Artur Xavier acertou três (equipe preta). Como o jogo não pode terminar empatado fiz um sétima pergunta solicitando ao atleta Eduardo (equipe preta) que me falasse três mandamentos do nadador que foi citado na live especial de ontem e o mesmo conseguiu desempatar para a equipe vermelha finalizando em EQUIPE VERMELHA 4X3 EQUIPE PRETA. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 12 X 11 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de treze atletas (petiz: Isabela Guedes, Juan Pablo e Emanuely Vitória / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes e Pedro Augusto). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: prevenção de lesões na natação. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entrarem no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: [https://youtu.be/qU8ejJA\\_rtg](https://youtu.be/qU8ejJA_rtg). Após todos assistirem eu solicitei que eles

003432

buscassem uma vassoura com a touca do clube e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Letícia Tomaz (EQUIPE VERMELHA) respondeu uma certa e depois errou a segunda dando oportunidade para a equipe adversária em que a atleta Sofia Miranda acertou 5 perguntas e totalizou EQUIPE PRETA 5 X 1 EQUIPE VERMELHA. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 12 X 12 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações do item 5 foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação. Confeção do banco de horas da semana.

#### Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** Realização do jogo interativo das perguntas em que os atletas tem que responder sobre o tema de prevenção de lesões;
- **Material utilizado:** seis perguntas relacionadas ao tema, vídeo do You Tube confeccionado pelo COB e aplicativo de reunião virtual. O link de acesso é: [https://youtu.be/qU8ejJA\\_rtg](https://youtu.be/qU8ejJA_rtg)

- **Descrição do treino:**

#### **1) Sobre qual tema o video se refere?**

a) Tratamento de lesão;

**b) Prevenção de lesão;**

c) Tratamento de doença;

d) Prevenção de doença.

#### **2) Qual o nome do nadador que executa os exercícios no vídeo?**

a) César Cielo;

003:33





b) Nicholas Santos;

c) Bruno Fratus;

**d) Thiago Pereira.**

**3) Os praticantes da natação estão propícios a sofrer lesões quando:**

a) Praticam a natação de forma recreacional;

b) Praticam a natação de forma competitiva;

c) Praticam a natação de qualquer maneira;

**d) Todas as alternativas estão corretas.**

**4) Na natação as lesões podem ser consideradas:**

a) Específicas para cada estilo;

b) Não possuem lesões na natação;

c) Todos os estilos possuem os mesmos tipos de lesões;

d) Todas estão erradas.

**5) Quais os tipos de lesões mais comuns na natação?**

a) lesão de ombro, de tornozelo e de joelho;

b) lesão de ombro, de joelho e de quadril;

**c) lesão de ombro, de joelho e de lombalgia;**

d) lesão de ombro, de quadril e de tornozelo.

**6) O que o nadador deve realizar para prevenir lesões?**

a) Não realizar nada, pois a própria natação por si só previne lesões;

b) Realizar exercícios preventivos somente quando sentir dores;

003434



- c) Realizar exercicios que o pai orientou a fazer;
- d) Realizar exercicios preventivos antes dos treinos e competiçoes;

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execuçao / relatório
2ª feira	7h40	2h	5h40
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	8h	2h	6h
6ª feira	8h	2h	6h

003495



**Atividades desenvolvidas 06/07/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
CORE + flexibilidade	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h às 12h20:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água. Foram enviados para os atletas dois vídeos a respeito de suplementos e doping para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Segue o link do tema suplementos: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ> e o outro sobre o doping: <https://youtu.be/MdxErI5o0jI>. Ambos os vídeos foram produzidos pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB);

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). No início, foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE e flexibilidade. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início as atividades e para a atividade de pernada com apoio do chinelo eu solicitei que todos fizessem sem apoiar os pés e as mão no chão e quem não tinha o chinelo e solicitei que fizessem com uma garrafa de água ou tênis para aumentar a carga no momento da execução. No exercício de pernada de costas eu solicitei que todos

executassem como movimentos alternados dos braços de forma mais lenta e com as pernas estendidas com leve flexão de joelhos simulando o nado de costas. No segundo bloco de atividades eu solicitei que no exercício de braça de peito o movimento fosse executado apoiar os pés e mãos no chão semelhante ao primeiro exercício. Por fim, nos exercícios de superman eu pedi que os pés ficassem na mesma linha do quadril e as mãos na mesma linha dos ombros e que durante a execução todos fixassem um ponto no olhar a fim de manter o equilíbrio e não deixar o quadril girar. Ao final dos dois blocos de exercícios encerramos com alongamentos gerais para ganho de flexibilidade.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. No horário das 10h às 12h20 foi realizada uma reunião com entre o setor de comunicação, treinadores e presidente em que foram alinhados os respectivos itens: cuidado com a divulgação em redes sociais que utilizam o nome do clube, gestão financeira do clube está em ordem, medidas preventivas para retorno das atividades, limpeza do clube, poda de árvores, pintura em alguns locais do clube, clube está alinhado com CBC e os combinados com setor de comunicação para divulgação das atividades realizadas.



**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 18h30 às 20h:**

003497

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram



realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de quatorze atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabrielle / petiz: Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, João Pedro, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli. A atleta Maria Eduarda machucou o joelho brincando em casa e mesmo assim entrou para acompanhar o treino. No início, foi confeccionada a foto dos participantes e a realização da chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE e flexibilidade. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta João Locatelli da categoria infantil I que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início as atividades e para o exercício de pernada com apoio do chinelo eu solicitei que todos fizessem sem apoiar os pés e as mão no chão e quem não tinha o chinelo e solicitei que fizessem com uma garrafa de água ou tênis para aumentar a carga no momento da execução. No exercício de pernada de costas eu solicitei que todos executassem como movimentos alternados dos braços de forma mais lenta e com as pernas estendidas com leve flexão de joelhos simulando o nado de costas. No segundo bloco de atividades eu solicitei que no exercício de braça de peito o movimento fosse executado apoiar os pés e mãos no chão semelhante ao primeiro exercício. Por fim, nos exercícios de superman eu pedi que os pés ficassem na mesma linha do quadril e as mãos na mesma linha dos ombros e que durante a execução todos fixassem um ponto no olhar a fim de manter o equilíbrio e não deixar o quadril girar. Ao final dos dois blocos de exercícios encerramos com alongamentos gerais para ganho de flexibilidade. Minha internet nesse momento ficou instável e tive um pico de energia em casa e como consequência fiquei sem conexão a auxiliar técnica Camila Reis terminou o final do treino pra mim.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezesseis atletas (mirim: Vitória Bastos / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Lucas Azevedo, Artur Alves, Sofia Alves, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro, Arthur Xavier, Arthur Lacerda e

03:35

Pedro Augusto). No início foi confeccionada a foto dos participantes e a realização da chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE e flexibilidade. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta Nathan Alejandro da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para o exercício de pernada com apoio do chinelo eu solicitei que todos fizessem sem apoiar os pés e as mãos no chão e quem não tinha o chinelo e solicitei que fizessem com uma garrafa de água ou tênis para aumentar a carga no momento da execução (Lucas Azevedo fez). No exercício de pernada de costas eu solicitei que todos executassem como movimentos alternados dos braços de forma mais lenta e com as pernas estendidas com leve flexão de joelhos simulando o nado de costas. No segundo bloco de atividades eu solicitei que no exercício de braça de peito o movimento fosse executado sem apoiar os pés e mãos no chão semelhante ao primeiro exercício. Por fim, nos exercícios de superman eu pedi que os pés ficassem na mesma linha do quadril e as mãos na mesma linha dos ombros e que durante a execução todos fixassem um ponto no olhar a fim de manter o equilíbrio e não deixar o quadril girar. Ao final dos dois blocos de exercícios encerramos com alongamentos gerais para ganho de flexibilidade.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Realização das 18h30 às 19h30 uma reunião com todos os pais (53 participantes) com intuito de alinhamento das ações e motivação dos atletas para continuar treinando durante a pandemia;



003439



(31) 3223-2611

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



7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

003500





**Atividades desenvolvidas:**

- **Objetivo:** exercícios que estimulem o CORE e exercícios de flexibilidade ao final do treino;
- **Material utilizado:** aplicativo de reunião on line, um pé de chinelo ou um pé de tênis, música do You tube e um colchonete.
- **Descrição do treino:**

**OBS: executar os exercícios abaixo em duas séries com intervalo entre elas de 30".**

- Em decúbito ventral segurar com a mão direita um chinelo deixando o braço em questão estendido a frente e realizar movimentos da pernada do nado de crawl, com execução de 45";
- Em decúbito ventral segurar com a mão esquerda um chinelo deixando o braço em questão estendido a frente e realizar movimentos da pernada do nado de crawl, com execução de 45";
- Em decúbito dorsal executar a pernada de costas com movimentos de braçada simulando o nado em questão, com execução de 45";

**OBS: executar os exercícios abaixo em duas séries com intervalo entre elas de 30".**

- Em decúbito ventral executar a braçada do nado de peito com extensão do tronco e execução de 45";
- Superman com braço direito e perna esquerda com execução de 30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita com execução de 30";
- Superman com braço direito e perna direita com execução de 30";
- Superman com braço esquerda e perna esquerda com execução de 30";
- **Alongamentos gerais para melhorar a flexibilidade.**

003501

Atividades desenvolvidas 07/07/2020:

**Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:**

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água. O tema de hoje é exercícios aeróbicos, CORE e força de membros inferiores;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). No momento de envio do link o sistema do Zoom não me deu acesso pedindo novo login e senha e por isso tive dificuldade de acesso. Portanto, pedi ao atleta Gabriel Manoel que fizesse uma conta de acesso e me enviasse e daí eu enviei para todos os envolvidos no processo;

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE, aeróbicos e força de membros inferiores. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que na realização do aquecimento não precisei fornecer feedbacks, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos. Nesse primeiro momento percebi que eles começaram a se cansar, pois fizemos três repetições de cada exercício. Na parte principal, mais especificamente no primeiro bloco nos exercícios de CORE eu solicitei que durante a estabilização da prancha lateral eles fizessem com ou sem o auxílio do apoio das mãos no quadril e que não apoiassem o quadril no chão para descansar. No segundo bloco da parte principal que era destinado para exercícios dos membros inferiores eu solicitei que o primeiro agachamento fosse realizado com uma mochila de duas alças apoiada nas costas e com um caderno dentro para a categoria petiz II e infantil e para as categorias de mirim e petiz I pedi que todos fizessem apenas com peso da mochila. Ao final do treino eles deram uma nota média de 8.0 para a dificuldade