



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da estabilidade articular de joelhos e melhoria da resistência muscular.

Segue o plano:

Treino	48	Data:	16/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Estabilidade articular e resistência muscular				

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola a movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo

RBM

complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 16 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 17 de julho

Em conversa realizada na sexta-feira (17 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em

RBM

consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das paradas e saídas, fintas e técnicas de defesa.

Segue o plano:

Treino	49	Data:	17/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Paradas e saídas e técnicas de defesa				

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e realizar a saída aberta para esquerda, repetir o processo mais 3 vezes, mas variando as saídas na seguinte ordem: aberta para a direita, cruzada para a esquerda e cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 1 tempo, finta de arremesso e deverão responder aos seguintes comando para o tipo de saída: 1=saída aberta para a esquerda, 2= saída aberta para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para direita. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciarão na metralhadora e farão o deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), voltarão a posição inicial e farão o deslocamento defensivo lateral para a direita, voltarão ao centro e dessa vez realização o *cross step* para a esquerda, repetirão o processo para o lado direito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciarão na metralhadora e irão esperar os comandos de voluntário que serão: 1= deslocamento de defesa lateral para a esquerda (duas passadas), 2= deslocamento defensivo lateral para a direita, 3= *cross step* para a esquerda e 4= *cross step* para o lado direito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

BM

CARGA HORÁRIA: 5 horas

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, executando o padrão motor geral, porém precisar automatizar alguns movimentos.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 16 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

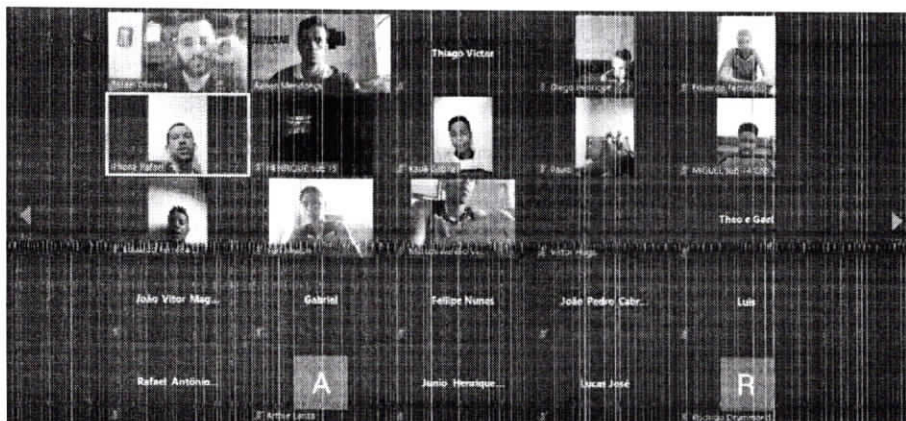
Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

BSM

CARGA HORÁRIA: 1 hora

LIVE COM O ATLETA RAFAEL OLIVEIRA – 17 de julho:

A live foi realizada por videoconferência através do aplicativo zoom. Nela os atletas do Mackenzie conheceram mais da história do jogador Gustavo Lucas, atualmente atleta do Praia Clube, na live os atletas fizeram diversas perguntas e tiraram dúvidas.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 20 de julho

Em conversa realizada na segunda-feira (20 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades da sessão de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores e inferiores e resistência muscular.

Segue o plano:

Treino	50	Data:	20/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e resistência muscular				

Material: 2 bolas de meia e 1 celular.





Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, para se orientarem das atividades a serem realizadas no treino ao vivo.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita e 4= salto para rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar movendo os pés para frente e para trás no movimento de "tesoura" e movimentar bolinha em volta do tronco, caso o voluntário fale 2 deverá realizar o movimento de tesoura cruzando os pés, "tesoura" horizontal e passando a bola em volta do corpo, caso o voluntário o atleta deverá voltar a realizar o primeiro movimento. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

O treino foi gravado na parte da manhã e enviado também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

BM



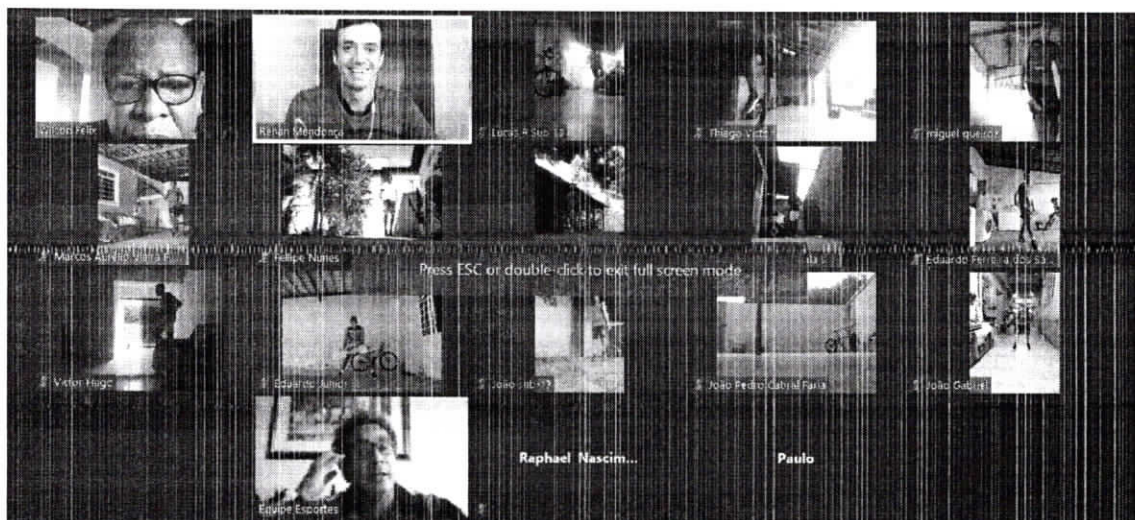
10 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINOS DO SUB-13 E SUB-16 – 20 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RSM

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 21 de julho

Em conversa realizada na terça-feira (22 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e resistência muscular.

Segue o plano:

Treino	51	Data:	21/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e resistência muscular				

Material: 1 bola de basquete e 1 bola de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopasse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

RBM



Atividade 4: os atletas deverão iniciar o exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e levantar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados e enviados na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os atletas executarão os exercícios de forma correta, porém houve um caso em que o atleta não manteve a postura da coluna em posição neutra.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 22 de julho

Em conversa realizada na quarta-feira (22 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RBM



Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e força.

Segue o plano:

Treino	52	Data:	22/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora				

Material: 1 bola de basquete e 1 bola qualquer / de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RM

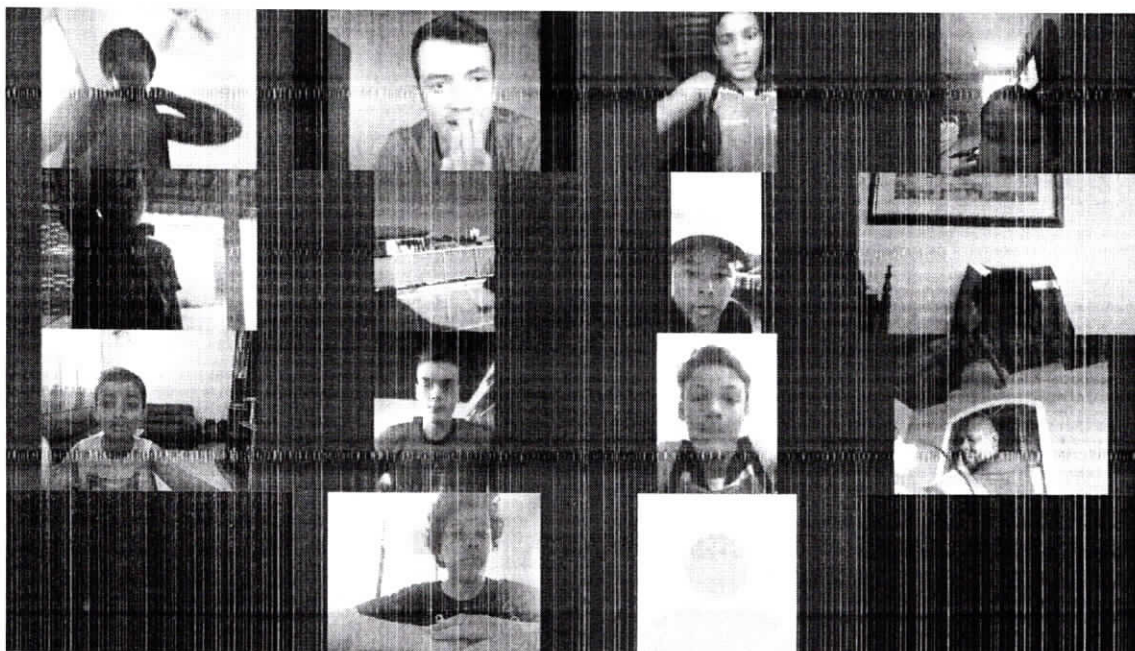


Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviado também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

8 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 22 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

Handwritten signature or initials in blue ink.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 23 de julho

Em conversa realizada na quinta-feira (23 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do controle de bola.

Segue o plano:

Treino	53	Data:	23/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Manuseio de bola				

Material: 1 bola de basquete, 1 bolinha de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e



demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 25 de julho

Em conversa realizada na sexta-feira (25 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria paradas e saídas e controle de bola associada a cognição e ação.

Segue o plano:

Treino	54	Data:	24/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Paradas/saídas e controle de bola (tomada de decisão)				

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

BM



Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

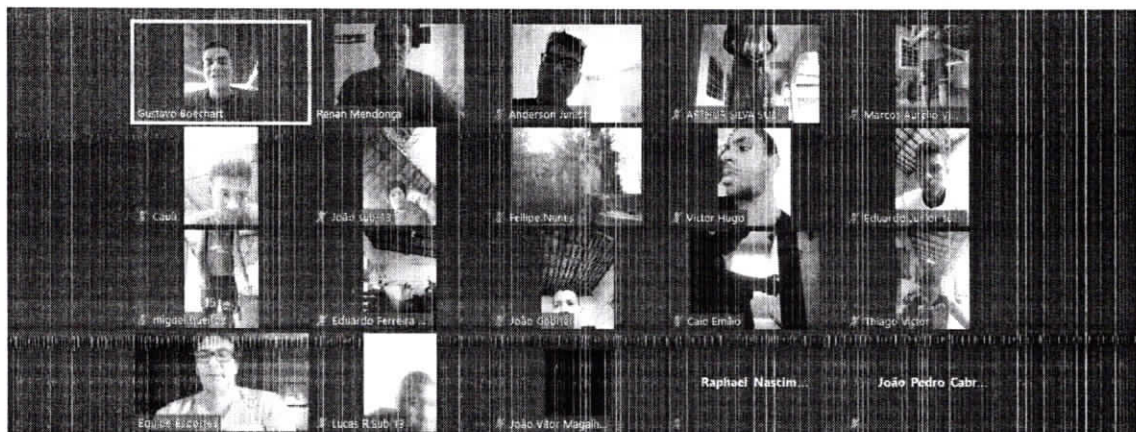
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 24 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao

acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 27 de julho

Em conversa realizada na segunda-feira (27 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora.

Segue o plano:

Treino	52	Data:	27/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora				

Material: 1 bolinha de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os exercícios em postura atlética e portar a bolinha em uma das mãos, com a mão livre deverá tocar diferentes partes do corpo de acordo com os comandos dados pelo voluntário sendo os comandos: CABEÇA, OMBROS, QUADRIL, JOELHOS E PÉS. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.





Atividade 4: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, a distância entre os objetos deverá ser de cerca de 50 cm. Os atletas iniciação entre dois objetos do lado esquerdo. Deverá realizar um salto lateral para a esquerda, saltar de volta para a direita e virar o seu corpo no ar para a direita ficando de frente para o objeto central e realizar dois saltos sobre o objeto central, após o segundo deverá virar o corpo no ar para a esquerda e realizar dois saltos laterais sobre o objeto da direita e repetir o mesmo processo levando o corpo para o lado esquerdo onde iniciou. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

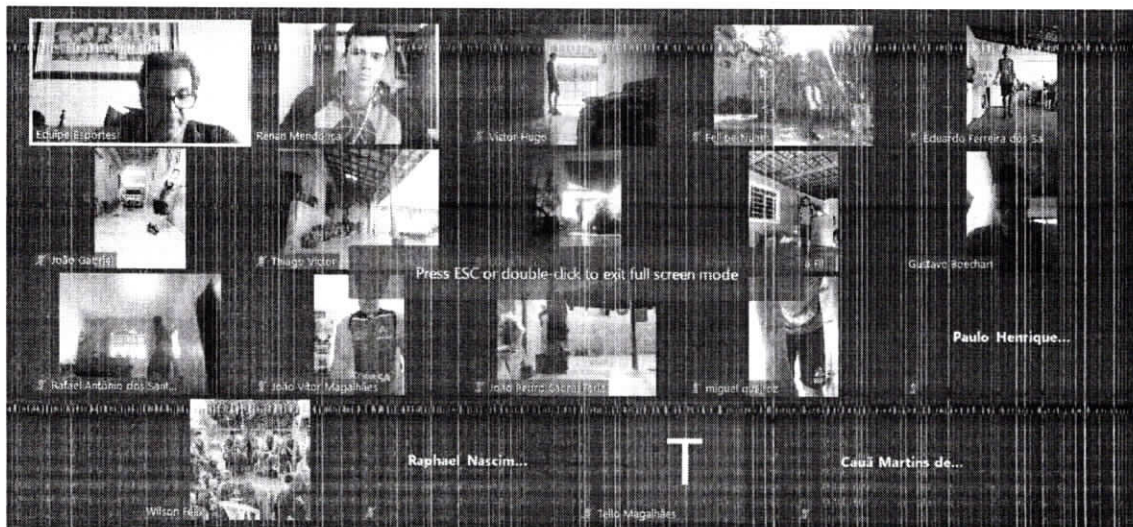


CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 27 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

RSM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 28 de julho

Em conversa realizada na terça-feira (28 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora (membros inferiores).

Segue o plano:

Treino	56	Data:	29/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Controle de bola				

Material: 1 bola de basquete, 1 bolinha de meia e 1 celular.

Handwritten initials/signature



Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas realizar os exercícios de forma correta, porém ainda precisam melhorar a velocidade na execução dos exercícios, tanto de arremesso quanto de drible.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

BM



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 29 de julho:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

REUNIÃO COMISSÃO TÉCNICA DO BASQUETE E COORDENADOR DE ESPORTE (SÉRGIO VERA):

A reunião realizada por videoconferência através do aplicativo zoom com o coordenador de esportes, Sergio Vera, teve como pauta assuntos relacionados a futuros procedimentos quanto as atividades propostas no tempo de pandemia.



CARGA HORÁRIA: 2 horas

RSM



EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

LIVE COM O ATLETA FELIPE BRAGA

A live realizar por videoconferência pelo aplicativo zoom, foi realizada com o atleta Felipe Braga que hoje atua em um clube do basquete francês. Na live Braga falou sobre sua experiência na base e sua vivência em diferente ligas pelo mundo, além de responder a questões realizada pelos atletas.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 30 de julho

Em conversa realizada na quinta-feira (30 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do controle de bola e da resistência muscular.

Segue o plano:

RSB

Treino	58	Data:	30/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (m. superiores) e controle de bola				

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada pernae descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas realizar os exercícios de forma correta, porém ainda precisam melhorar a velocidade na execução dos exercícios, tanto de arremesso quanto de drible.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 30 de julho:

O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e serviu como espaço para um balanço dos treinos do mês de julho onde o foco principal foi o *feedback* por parte dos atletas.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 31 de julho

Em conversa realizada na sexta-feira (30 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do controle de bola e coordenação motora.

Segue o plano:

Treino	59	Data:	31/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e controle de bola				

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Agosto de 2020

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 02 de agosto

Após conversa com Rafael Oliveira a respeito de conteúdos e temas para serem trabalhados com a categoria sub-12, elaboramos este planejamento mensal:

2 Planej. Agosto	3 E.A.+ T.E.	4 C.M. +F.M.	5 C.A. + T.E.	6 E.A.+ F.M.	7 T.E. +C.A.	8 REST
9 REST	10 E.A.+ T.E.	11 C.M. +F.M.	12 C.A. + T.E.	13 E.A.+ F.M.	14 T.E. +C.A.	15 REST
16 REST	17 E.A.+ T.E.	18 C.M. +F.M.	19 T.E. +C.A.	20 E.A.+ F.M.	21 T.E. +C.A.	22 REST
23 REST	24 E.A.+ T.E.	25 C.M. +F.M.	26 C.A. + T.E.	27 E.A.+ F.M.	28 T.E. +C.A.	29 REST
30 REST	31 E.A.+ T.E.					

SIGLAS:

T.E.= Exercícios de Técnica Esportiva;

C.M.= Exercícios de Coordenação Motora;

F.M.= Exercícios de Força Muscular;

C.A.= Exercícios de Cognição e Ação;

E.A.= Exercícios de Estabilidade Articular.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 3 de agosto

Em conversa realizada na segunda-feira (3 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da

RSM



pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Treino: 60 **Data:** 03/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: Melhoria da coordenação motora, técnica de defesa e força muscular

Material: Objetos das cores azul, vermelho e preto, 1 bola de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar continuamente realizando uma corrida estacionária até receberem o estímulo visual AZUL= realizar bandeja para o lado direito e VERMELHO= realizar bandeja para o lado esquerdo. Sempre que simularem realizar a bandeja para um dos lados deverão voltar a posição inicial e voltar a corrida estacionária. Deverão realizar 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o agachamento unilateral (afundo) mantendo o braço contrário a perna que vai a frente apoiado na parede. Os atletas deverão após o fim da fase concêntrica do movimento realizar a extensão do calcanhar e elevação do joelho da perna livre. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições com cada perna e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

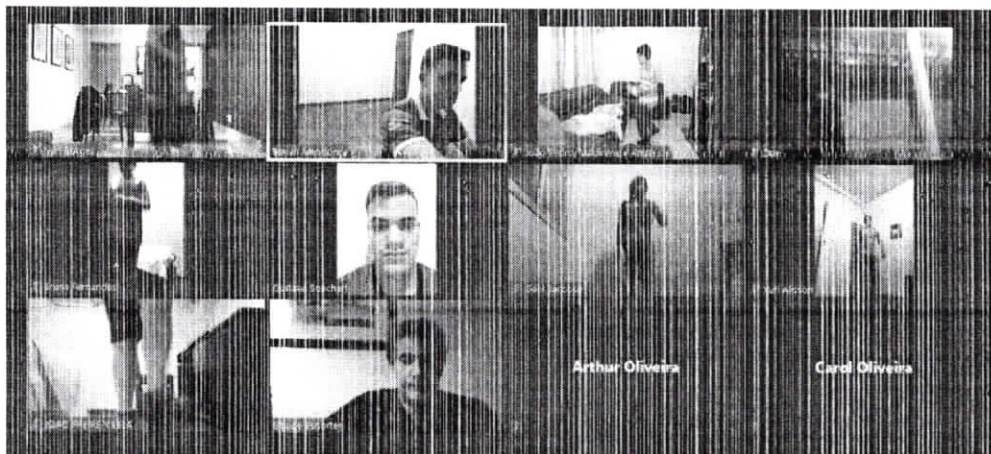
O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

RM

E a maior parte dos alunos que realizaram o treino, participaram da live pelo aplicativo zoom e tiveram as correções de forma instantânea.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

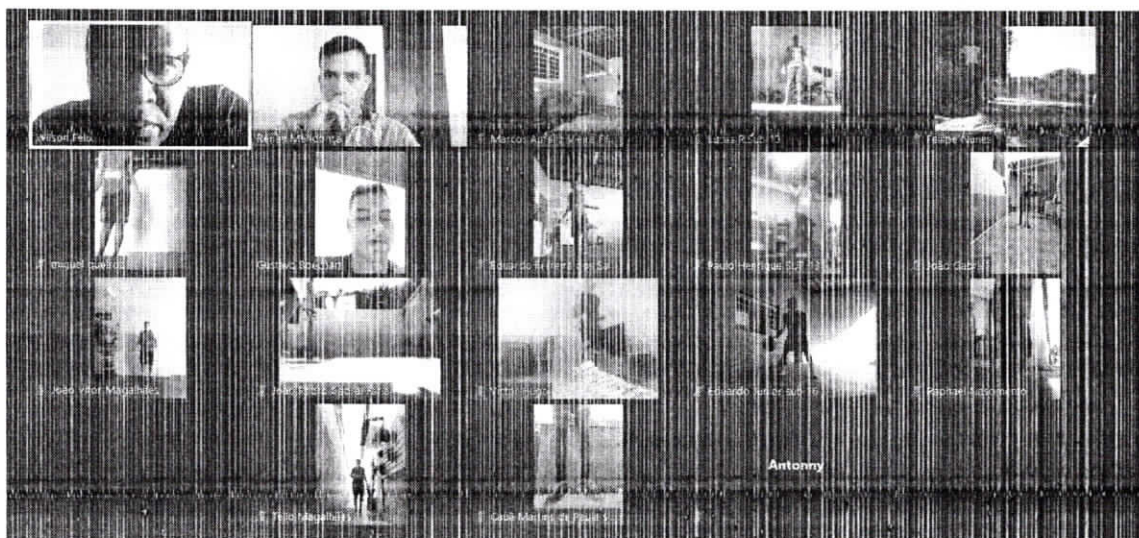
8 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 3 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora.



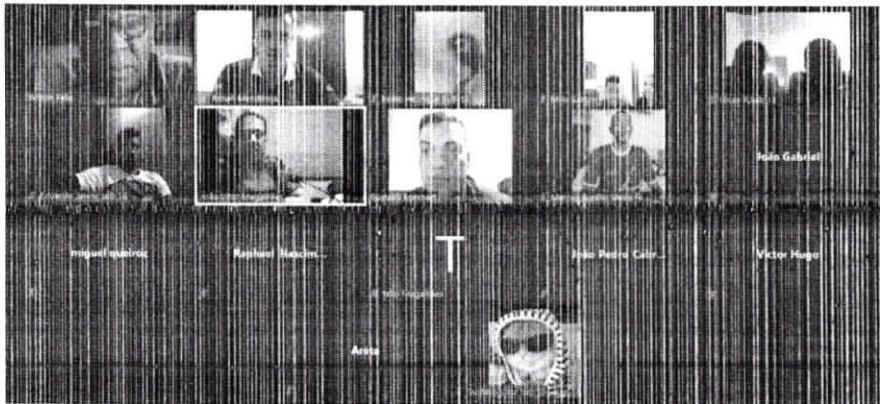
CARGA HORÁRIA: 1 hora

RM



REUNIÃO COM OS PAIS DAS CATEGORIAS SUB-13 E SUB-16:

Na reunião foi discutida a logística dos treinos e a participação da equipe de forma geral, visando buscar melhorias para o processo de treinamento.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 4 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (4 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 61 Data: 04/08/2020 Categoria: Sub-12

Objetivo: melhoria do controle bola

RM



Material: 1 bola de basquete 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de drible em V pela frente usando somente uma mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições com cada mão e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento do drible em v com uma mão seguida do movimento de drible em V trocando a bola de mãos. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 repetições e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento do drible em v para trás e para frente. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições em cada braço e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o drible em v para frente e para trás combinado com o drible em v pela frente usando somente uma das mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições com cada braço e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns tiveram dificuldades com a mão não dominante.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

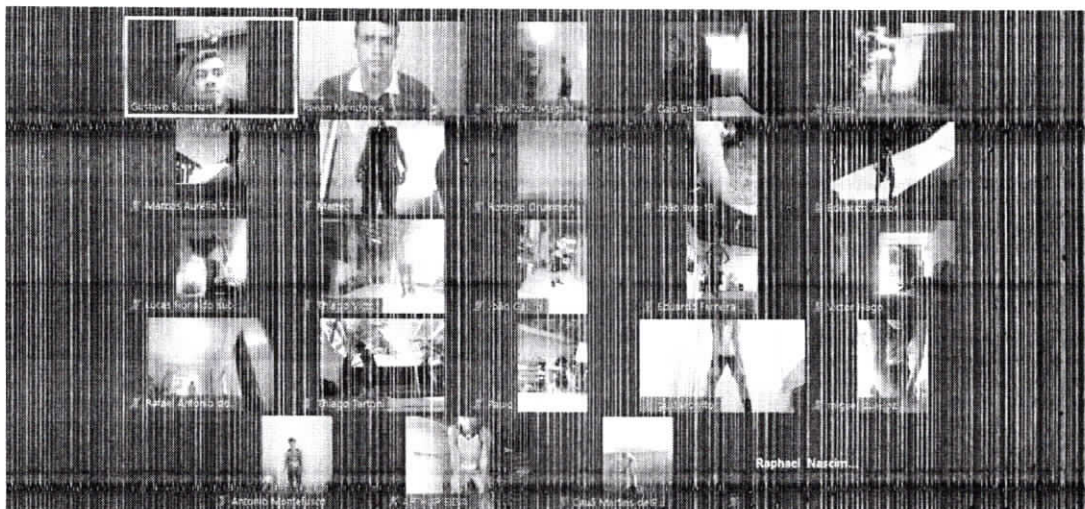
4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 04 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

SM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 5 de agosto

Em conversa realizada na quarta-feira (5 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 62 Data: 05/08/2020 Categoria: Sub-12

Objetivo: melhoria da coordenação motora geral, força/equilíbrio



Material: 1 cadeira, objetos da cor azul e vermelha 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de stiff unilateral enquanto segura a bola em mãos e após realizar a fase excêntrica e a fase concêntrica deverá realizar o arremesso da bola para cima e pegá-la novamente e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições em cada lado e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar sentados na cadeira e com os braços projetados para trás, ao realizar a fase concêntrica deverão lançar os braços para cima o mais rápido possível. Os atletas deverão realizar 5 séries de 40 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas que fizeram o treino do dia, participaram da live pelo zoom e receberam os feedbacks de forma instantânea.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém muitos tiveram dificuldades no exercício de sentar e saltar.

Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

BSM



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 05 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora (escada de agilidade e corda) e técnica de arremesso, com estrutura de execução e descanso voltado para alta intensidade.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 6 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (6 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da



pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 64 **Data:** 06/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: melhoria do controle de bola

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão executar um autopasse, uma parada a 2 tempos e realizar meio giro e realizar o arremesso ou a finta caso não tenha espaço necessário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar um autopasse, uma parada a 2 tempos e realizar meio giro, finta de arremesso, realizar uma saída cruzada e então realizar o arremesso ou a finta caso não tenha espaço necessário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, parada a 1 tempo e realizar um sobrepasso e simular uma bandeja, importante realizar para ambos os lados. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles que não passem da altura dos joelhos, os dribles deveram conduzir a bola por entre as pernas desenhando o formato de um "8" no chão. Importante tentar fazer o mais rápido que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os exercícios de parada a 2 tempos foi o que teve maior índice de erros, pois os atletas fizeram parada a 1 tempo ou esquecerem de realizar o giro, no exercício que demandava o sobrepasso também houveram alguns erros.

BM



Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 06 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora (escada de agilidade e corda) e técnica de arremesso, com estrutura de execução e descanso voltado para alta intensidade.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 10 de agosto

BSM



Em conversa realizada na segunda-feira (10 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 65 **Data:** 10/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: melhoria da coordenação, controle de bola e Footwork.

Material: objetos com as cores vermelho e azul, 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulo visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão passar a bola pela frente do corpo, fazendo um pêndulo, sem drible, seguido de uma troca de direção com drible e na sequência passar a bola entre as pernas sem drible, seguido de um movimento passando a bola entre as pernas com drible e repetir todo o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento de Euro step, voltar a posição inicial e realizar o Euro step com a passada diferente. Atletas para 5 séries de 1 minuto e descansaram 30 segundos

Atividade 5: os atletas iniciarão em posição atlética e deverão passar a bola entre as pernas após realizar o movimento de passo para sair aberta.

os atletas deverão fazer 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

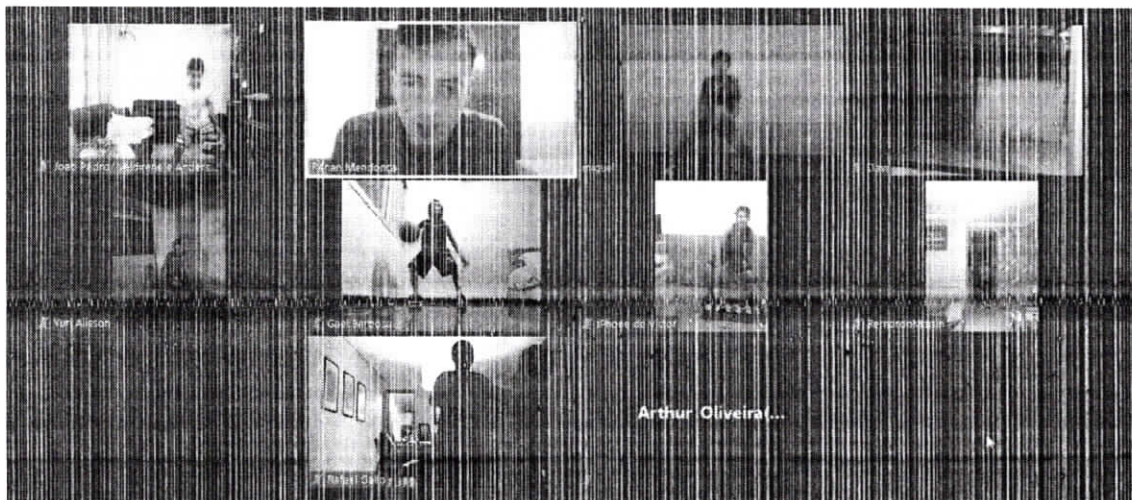
Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas participou dos treinos através da Live realizada pelo aplicativo zoom. E tiveram uma correção instantânea dos seus erros.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

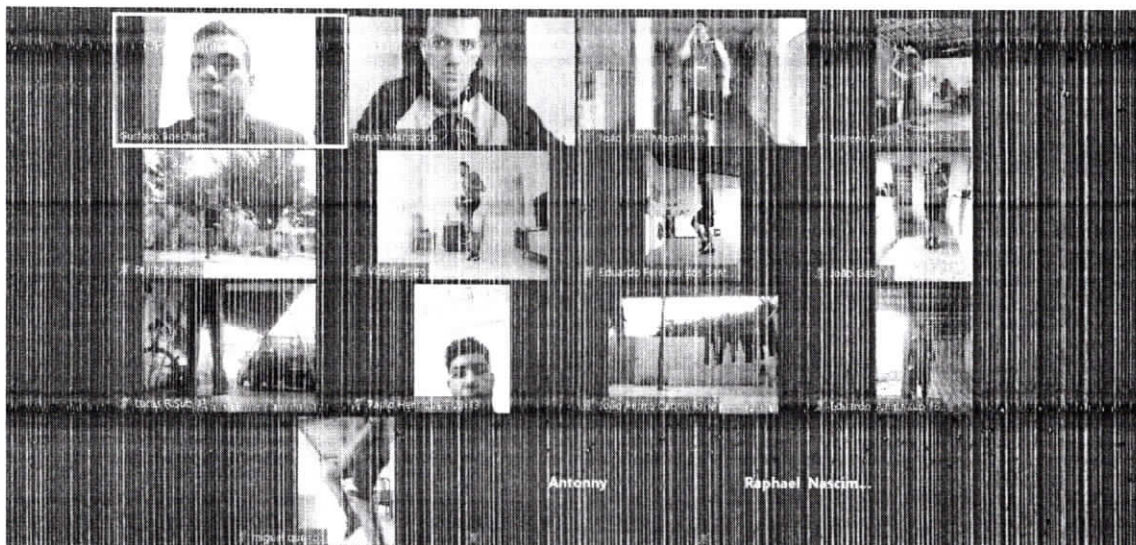
7 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 10 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como o skipping médio, corrida estacionária mais salto com caída a um pé que também trabalha o equilíbrio.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 11 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (11 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 66 Data: 11/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia, giz e 1 celular.



Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os alunos executaram os exercícios de forma correta, é preciso o refinamento dos movimentos, mas o padrão motor estava correto.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

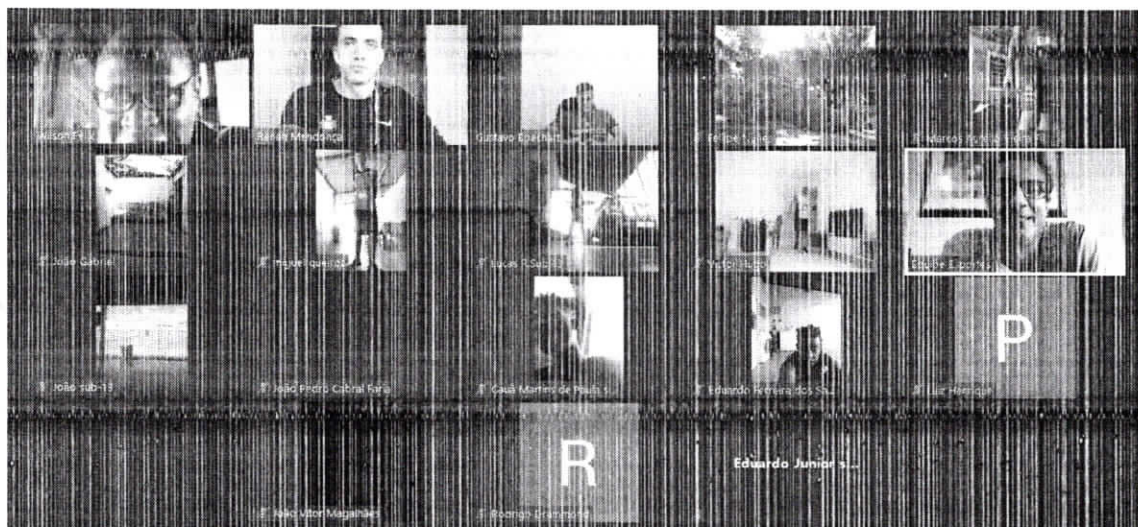
4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 11 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.

RSM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 12 de agosto

Em conversa realizada na quarta-feira (12 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 67 Data: 12/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.



Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão passar a bola pela frente do corpo, fazendo um pêndulo, sem drible, seguido de uma troca de direção com drible e na sequência passar a bola entre as pernas sem drible, seguido de um movimento passando a bola entre as pernas com drible e repetir todo o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento de Euro step, voltar a posição inicial e realizar o Euro step com a passada diferente. Atletas para 5 séries de 1 minuto e descansaram 30 segundos.

Atividade 5: os atletas iniciarão em posição atlética e deverão passar a bola entre as pernas após realizar o movimento de passo para sair aberta.

os atletas deverão fazer 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios em que era necessário realizar o agachamento com uma melhor mecânica.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 12 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saitar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 13 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (13 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da



pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 68 **Data:** 13/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em posição atlética e realizar a seguinte sequência de movimentos bater a mão no chão, saltar simulando pegar o rebote, realizar o deslocamento defensivo para esquerda e para a direita. após isso voltar a posição inicial e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: Os atletas iniciaram exercício de costas para um voluntário. este voluntário irá falar esquerda ou direita e o atleta terá que virar para este lado por meio de um salto e deverá realizar o passo de aproximação. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas iniciaram um exercício realizando a metralhadora e segurando a bola em mãos. Jogar a bola para cima e para o lado e deverá deslocar lateralmente para pegar a mesma. os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 13 de agosto:

(31) 3223-2611

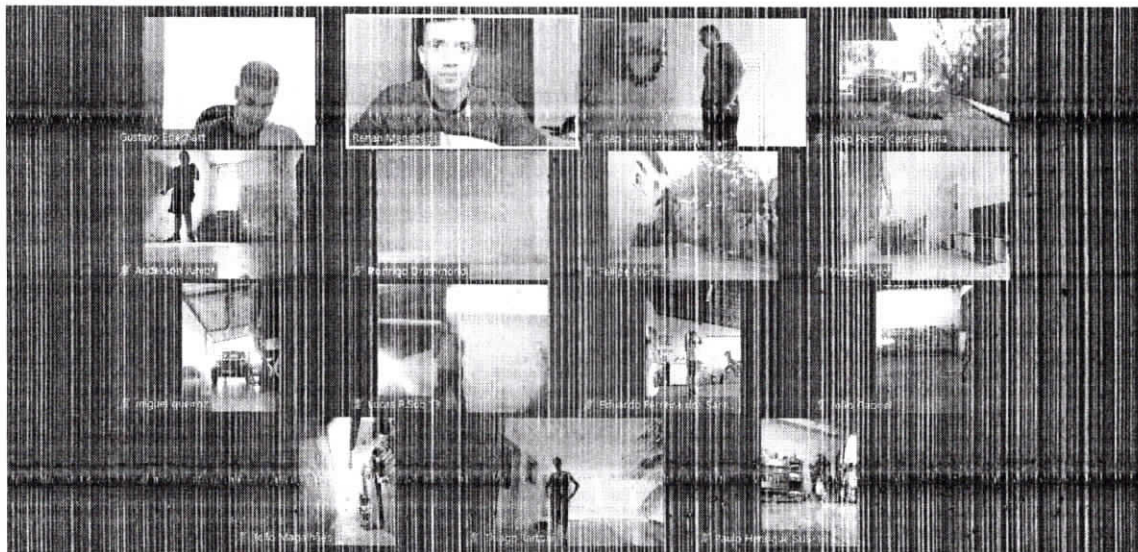
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio Belo
Horizonte, MG - CEP 30330-100

3077

RM



Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 14 de agosto

Em conversa realizada na sexta-feira (14 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RJM



Segue o plano:

Treino: 69 Data: 14/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete. 1 cone/garrafinha de água e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciaram em posição atlética, deverão realizar um drible baixo (na altura dos joelhos) e realizar duas mudanças de direção pela frente, realizar novamente um drible na altura do joelho e duas mudanças de direção entre as pernas. Deverão repetir o processo durante 30 segundos e trocar de mão realizando mais 30 segundos. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 30 segundos de descanso.

Atividade 2: os atletas iniciaram a em posição atlética e colocaram uma garrafa de água a sua frente e deverão realizar o manuseio de bola batendo uma vez do lado esquerdo e uma vez do lado direito. Realizarão o processo de manuseio até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas realizarão mudanças de direção de forma livre (freestyle) até que receba o comando 1 ou 2 de um voluntário sendo que 1 deverá realizar um side step para o lado esquerdo e terminar com arremesso e 2 realizar o site tech para o lado direito e repetir o mesmo procedimento. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram as atividades de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

3 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 14 de agosto:

BM



Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 17 de agosto

Em conversa realizada na segunda-feira (17 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

(31) 3223-2611

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

3080



Treino: 70 **Data:** 17/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bolas de basquete, e 1 objeto da cor verde, 1 preto e 1 amarelo e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas deverão realizar o baby drible, batendo a bola abaixo da linha do joelho e de acordo com o comando do voluntário ele deverá encostar com a mão livre na parte do corpo indicada. Sendo as partes a cabeça, tronco, quadril e pés. Os alunos realizaram 30 segundos com a mão esquerda e 30 segundos com a mão direita. Os alunos deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas deverão posicionar em posição atlética e responder ao comando de um voluntário. Os comandos serão, 1= em volta da perna esquerda, 2= em volta das duas pernas e 3= em volta da perna direita. Atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar movimento de skipping e o movimento soldadinho, ao mesmo tempo em que passam a bola em volta do tronco. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 4: Os atletas irão se posicionar inicialmente a cerca de 1,5 de uma parede e deverão realizar o movimento de close out, seguido do movimento de rebote defensivo. Os atletas deverão realizar o movimento de bloqueio defensivo virando para esquerda e virando para a direita.

Atividade 5: Os atletas iniciaram exercício em posição atlética e com a bola em mãos e deverão responder aos comandos de um voluntário. Os comandos serão Verde= mudança de direção pela frente, preto= mudança de direção entre as pernas e amarelo =mudança de direção por trás das costas. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os alunos executaram os exercícios de forma correta, é preciso o refinamento dos movimentos, mas o padrão motor estava correto.

SM



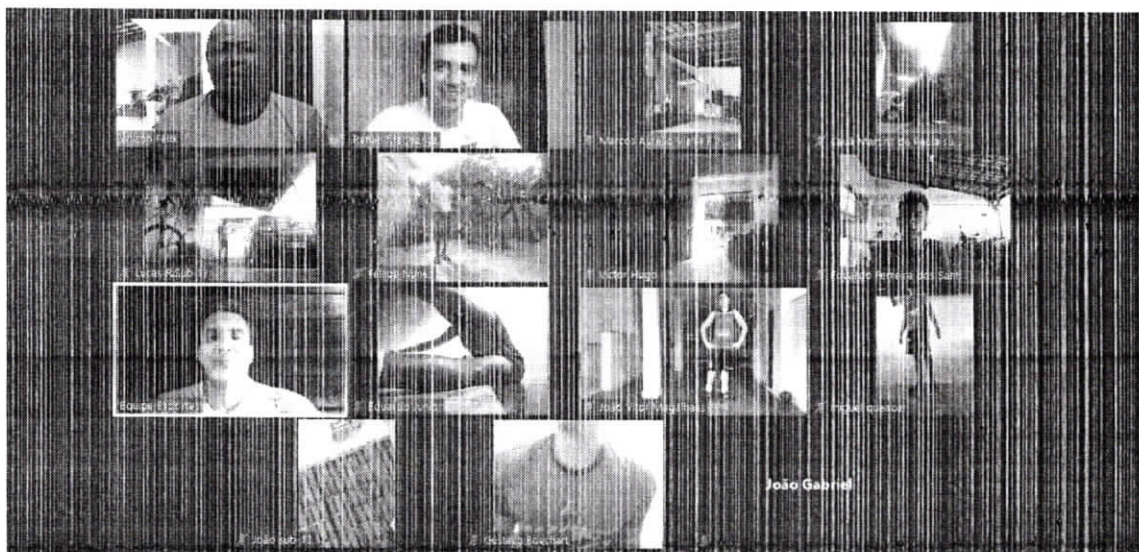
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 17 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 18 de agosto

BSM



Em conversa realizada na quarta-feira (15 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 71 **Data:** 18/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia, giz e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas; e 3= duas mudanças de direção por trás das costas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora



Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã.

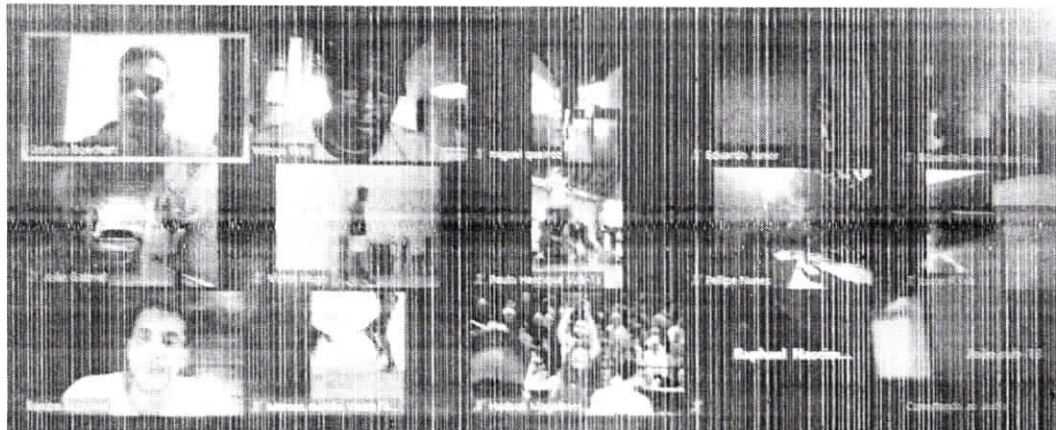
Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 18 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RM



PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 19 de agosto

Em conversa realizada na quarta-feira (19 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 72 **Data:** 19/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os alunos deverão realizar o skipping segurando a bola com uma das mãos e deverão realizar/simular a bandeja para o lado esquerdo voltar a posição inicial realizar o skipping novamente e realizar a bandeja para o lado direito. Os atletas deverão realizar essa sequência até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas iniciaram em posição atlética aguardando o comando do voluntário. Os comandos serão Verde= deslocamento defensivo lateral, preto= metralhadora/ saltito e vermelho =rebote.

os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas iniciaram realizando agachamento tradicional, após chegar no ponto mais baixo do agachamento deverão realizar o movimento de alongamento da parte posterior de coxa (tentaram tocar a ponta dos dedos dos pés), agacharão novamente e na fase concêntrica farão um salto o mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 saltos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas iniciaram exercício em posição atlética e com a bola em mãos e deverão responder aos comandos de um voluntário. Os comandos serão Verde= mudança de direção pela frente, preto= mudança de direção entre as pernas e amarelo =mudança de direção por trás das costas. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 5: Os atletas irão realizar 4 saltos como se soltasse em corda e no quinto salto irão realizar em máxima intensidade. Os atletas repetiram o processo



dos cinco saltos até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar cinco séries de 45 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

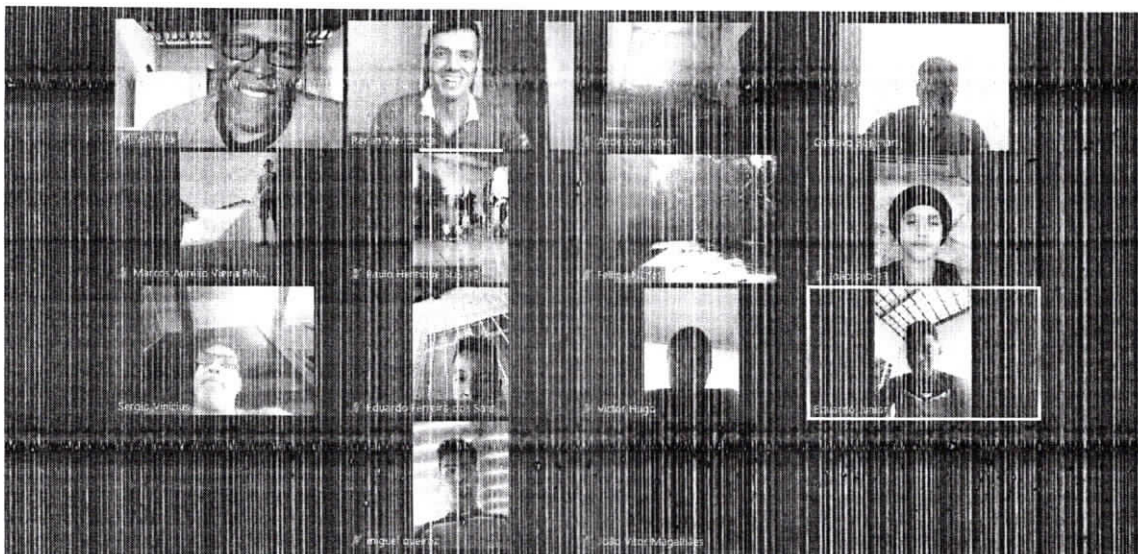


CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 19 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

RBM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 20 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (20 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de agosto, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das paradas e saídas, fintas e técnicas de defesa.

Segue o plano:

(31) 3223-2611

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

3087



Treino: 73 **Data:** 20/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, executando o padrão motor geral, porém precisar automatizar alguns movimentos.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

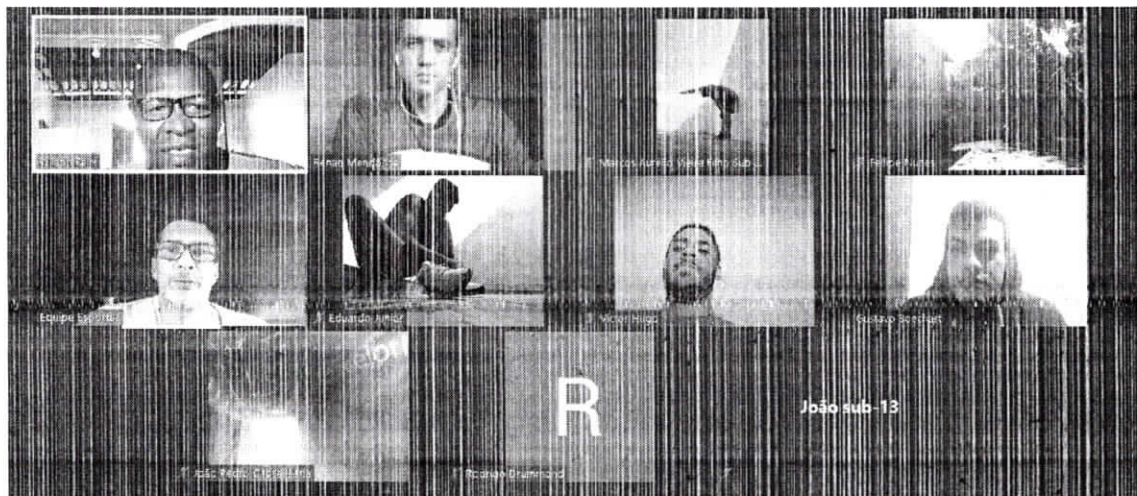
CARGA HORÁRIA: 5 horas

RBM



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 20 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 21 de agosto

Em conversa realizada na sexta-feira (21 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades da sessão de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RSM



Segue o plano:

Treino: 74 **Data:** 21/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, para se orientarem das atividades a serem realizadas no treino ao vivo.

Atividade 1: Os atletas iniciaram em posição bípede e de verão dar tapinhas na bola movendo ambos os braços para cima (acima da cabeça) e para baixo (próximo do quadril). Os cotovelos devem estar sempre semiflexionados. Os atletas foram cinco séries de um minuto com 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas se posicionaram em posição atlética muito próximo a uma parede e deverão driblar a bola na parede dando pequenos tapinhas movimentadas a bola para cima e para baixo. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto, 30 segundos em cada braço e descansar 30 segundos entre as séries. Os atletas deverão realizar 30 segundos de dribles abaixo da linha do joelho e trocar de lado realizando mais 30 segundos. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão se posicionar em posição atlética e realizar quatro dribles fortes na altura do quadril e mais quatro dribles fortes na altura do joelho. Farão os dribles utilizando a mão direita durante 30 segundos e trocar de mão realizando o mesmo movimento. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 4: Os atletas deverão se posicionar em posição atlética e realizar baby dribles entre as pernas desenhando a figura 8. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 5: Os atletas deverão realizar 30 segundos de dribles abaixo da linha do joelho e trocar de lado realizando mais 30 segundos. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas



ACOMPANHAMENTO DO TREINOS DO SUB-13 E SUB-16 -- 21 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 24 de agosto

Em conversa realizada na segunda-feira (24 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RM



Segue o plano:

Treino: 75 **Data:** 24/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 1 bola de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciaram realizando polichinelo frontal caso seja falado o número 1 E caso seja falado o número 2 farão o polichinelo tradicional. Os atletas deverão trocar o mais rápido possível após escutar um dos números. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas iniciaram o exercício realizando o skipping e deverão ter atenção ao estímulo sonoro e visual. Caso o atleta esteja vendo a cor amarela ele deverá fazer a bandeja e caso veja a cor preta deverá fazer o arremesso, além desses temos ele escutar a um que corresponderá ao lado esquerdo e dois que corresponderia ao lado direito. Então, caso atleta Verde a cor amarela e escute um ele simulará a bandeja para o lado esquerdo. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 3: Os atletas iniciarão o exercício realizando a metralhadora/saltito e receberão o estímulo visual que será o dedo apontando para esquerda = deslocamento defensivo para esquerda, dedo apontando para direita = deslocamento defensivo para a direita e dedos apontando para ambos os lados = passa de aproximação. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 4: Os atletas irão realizar a prancha estendida e deverão realizar quatro dribles baixos com a bola de basquete e realizar a troca de mãos fazendo quatro dribles com a mão oposta. Os atletas farão cinco séries de 40 segundos e descansaram 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados e enviados na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os atletas executarão os exercícios de forma correta, porém houve um caso em que o atleta não manteve a postura da coluna em posição neutra.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.



5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM AS COMISSÕES TÉCNICAS – 24 DE agosto



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DA CATEGORIA SUB13 E SUB-16 – 24 de agosto



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

RM



EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 25 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (25 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 76 **Data:** 25/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 2 objetos baixos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciarão em posição atlética de frente para dois objetos que estarão a uma distância de 30 cm entre um e outro. Os atletas deverão manipular a bola, batendo-a ao lado direito, entre os objetos e do lado esquerdo e voltar batendo no centro e do lado direito, realizará isso durante 30 segundos com braço e 30 segundos com outro braço. Os atletas foram 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas posicionaram de frente para a parede em posição atlética e deverão realizar a troca de direção pela frente e encostar o braço livre na parede. Após uma troca deverá encostar, uma vez com o braço na parede. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas iniciaram em posição atlética e deverão realizar o in & out e uma mudança pela frente, in & out e outra mudança pela frente e depois o in & out e uma mudança entre as pernas, repetir esse último processo mais uma vez e voltar a fazer todo o ciclo da sequência. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 4: Os atletas iniciarão imposição atlética, realizarão tribunal altura do joelho enquanto movimentam um braço livre na horizontal e na vertical segurando



um peso nessa mão. Os atletas deverão realizar 30 segundos com uma mão e 30 segundos com a outra mão. Deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

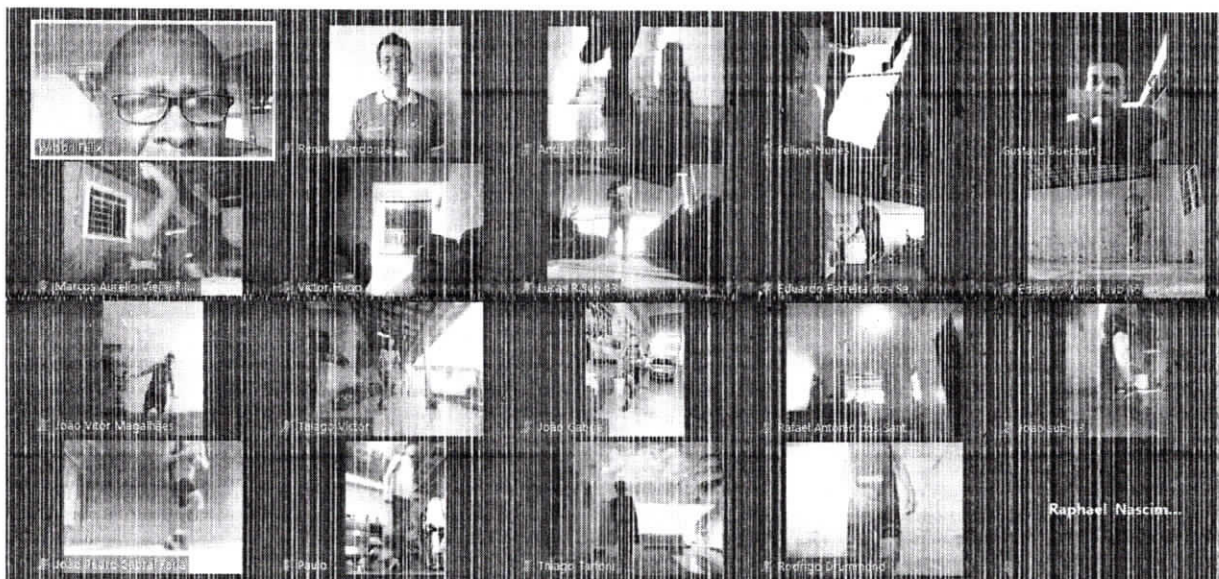
O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 25 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

RBM



Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 26 de agosto

Em conversa realizada na quarta-feira (26 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 77 **Data:** 26/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que "conduzem" /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do

RM



tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 26 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

BM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 27 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (27 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

RBM



Treino: 78 **Data:** 27/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

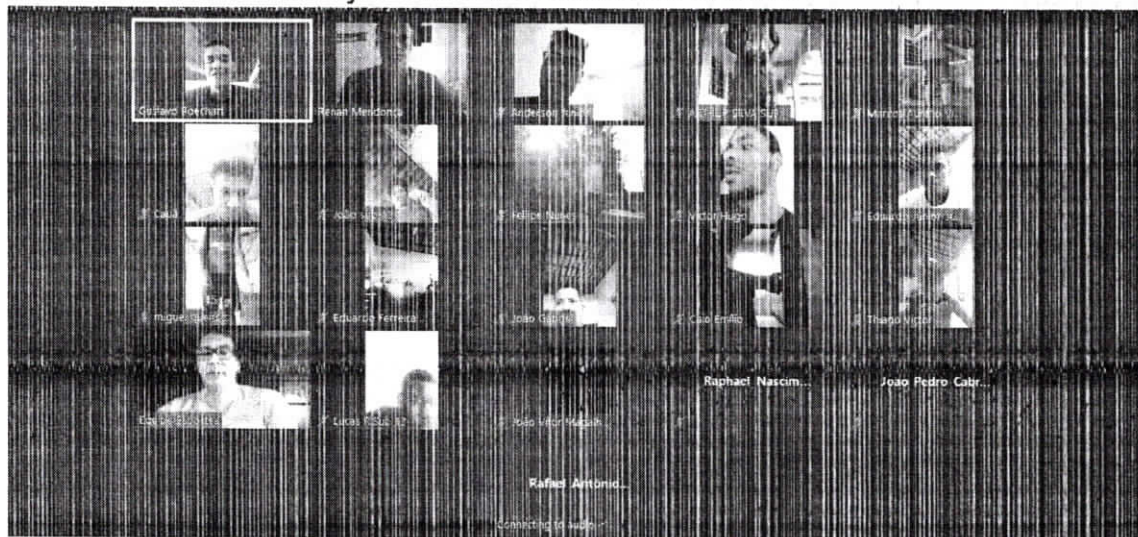
RSM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 27 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 28 de agosto

Em conversa realizada na sexta-feira (28 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 79 **Data:** 28/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bolinha de basquete, 1 cabo de vassoura e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciaram em posição atlética e deverão segurar um cabo de vassoura com uma das mãos e driblar com a outra mão, a cada drible realizado deve-se trocar a bola de mão e a mão que segura o cabo de vassoura. O tipo de brilho utilizado para mudança de direção será freestyle. Os atletas foram 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas realizarão o afundo colocando o pé direito atrás e na fase concêntrica do movimento tiraram o pé direito do chão e e levaram o joelho dessa mesma perna. Os atletas falam 10 repetições para cada perna e farão um total de 4 séries com descanso de 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão procurar um lugar na casa onde tenha uma linha no chão o que pode ser a linha do rejunte de um azulejo ou podem desenhar uma linha com uma fita crepe ou giz. Os atletas deverão realizar o movimento de tesoura girando os quadris e realizando drible ou passando a bola em volta do corpo ao mesmo tempo em que se movimenta lateralmente realizando a troca de pés. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

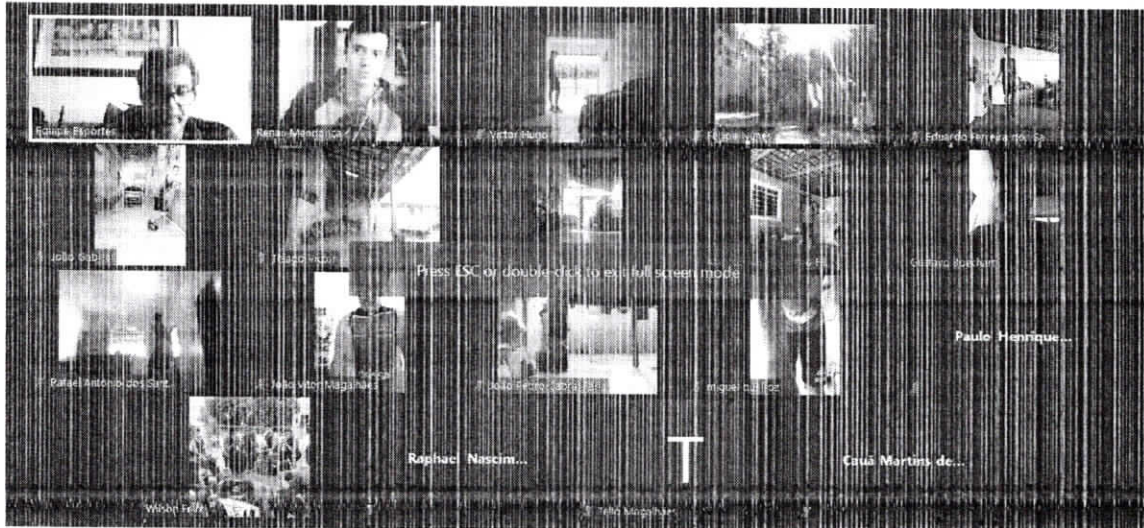
BM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 28 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

LIVE NUTRI 28-8: Silvia Penna Gomide



CARGA HORÁRIA: 1,5 hora

BM



REUNIÃO OLIMEC -- 28 de agosto



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 31 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (28 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RSM



Seguindo o plano mensal do mês de agosto, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora (membros inferiores).

Segue o plano:

Treino: 80 **Data:** 31/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

EM

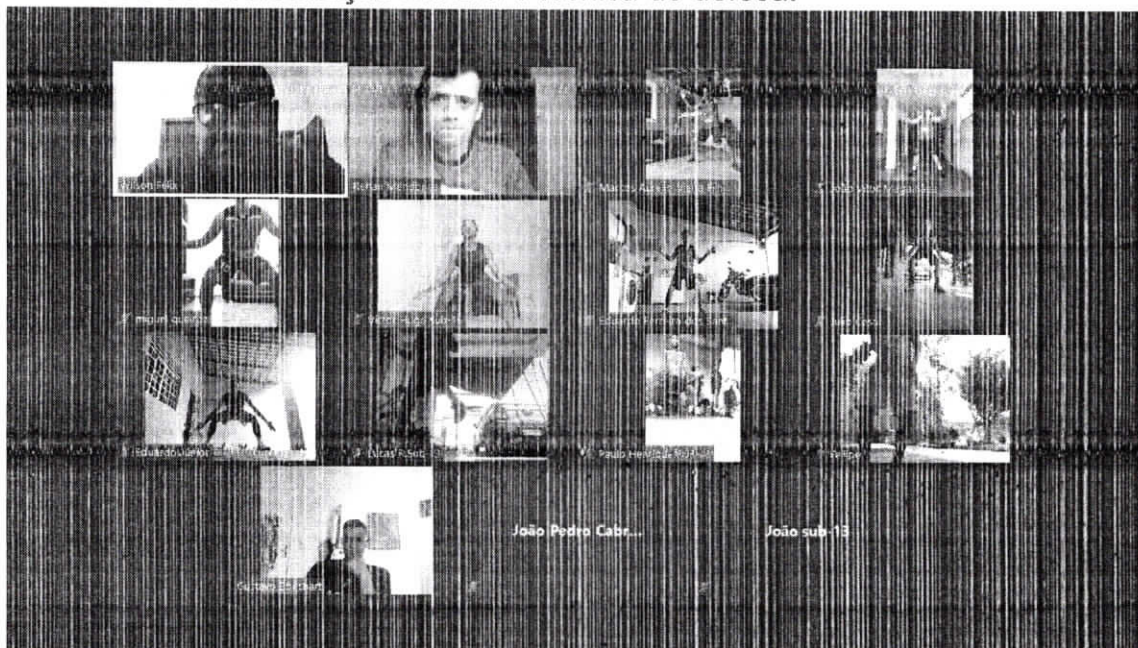
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 31 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (105 horas mensais)	34,12 horas semanais (136,5 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (21 horas mensais)	14 horas semanais (56 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	

Renan da Silva Mendonça

RM



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Setembro de 2020

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 01 de setembro

Após conversa com Rafael Oliveira a respeito de conteúdos e temas para serem trabalhados com a categoria sub-12, elaboramos este planejamento mensal:

CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 1 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (1 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Treino: 81 Data: 01/10/2020 Categoria: Sub-12

Objetivo: Melhoria do controle bola

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um drible baixo passando a bola entre as duas pernas e contornando as mesmas, a trajetória da bola descreverá a imagem do número 8. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um drible pela frente seguido de um drible entre as pernas sem movimentar os pés do chão, repetir o processo e então fazer o mesmo do lado contrário. Deverão realizar 5 séries de 60 segundos com 30 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar o manuseio da bola realizando o drible entre as pernas, porém executando somente com uma mão, a bola sempre passará em volta da mesma perna. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60



segundos (30 segundos para cada lado) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o drible *In & out* e segurar a bola enquanto realizar um salto para o lado e realizar uma finta de arremesso na sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente alguns atletas que tiveram dificuldade na execução do manuseio de bola em volta de 1 perna.

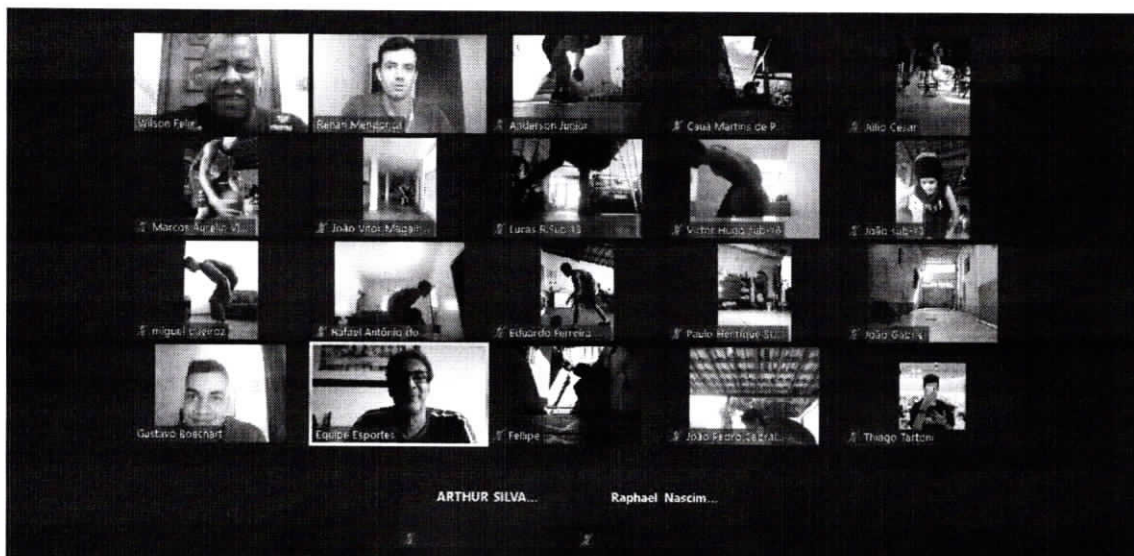
Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 1 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora, força e controle bola.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

RBM



MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 2 de setembro

Em conversa realizada na quarta-feira (2 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 82 Data: 02/09/2020 Categoria: Sub-12

Objetivo: melhoria do controle bola

Material: 1 bola de basquete 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar os movimentos de acordo com os comandos dados pelo treinador, os comandos serão 1/azul = realizar o skipping e 2/vermelho= realizar o soldadinho. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os movimentos de acordo com os comandos dados pelo treinador, os comandos serão 1/preto= deverão realizar tapinhas na bola movimentando o braço (cotovelo estendido) para baixo e para cima e 2/azul= realizar tapinhas movimentando a bola na horizontal. Os atletas

RM

deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o agachamento mais salto, simulando pegar um rebote no ponto mais alto possível. Os atletas deverão dar foco no movimento dos braços (swing). Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão passar a bola em volta de uma perna uma vez e depois entre as duas troncando a bola de lado e repetir o processo passando a bola em volta da perna contrária e repetindo o movimento em 8. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar a flexão de braços, os atletas que não tiverem força suficiente deverão realizar o exercício com os joelhos apoiados no chão. Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviado também na parte da manhã. O vídeo foi encaminhado juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns tiveram dificuldades, porém receberam feedback no momento e melhoraram os seus movimentos.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

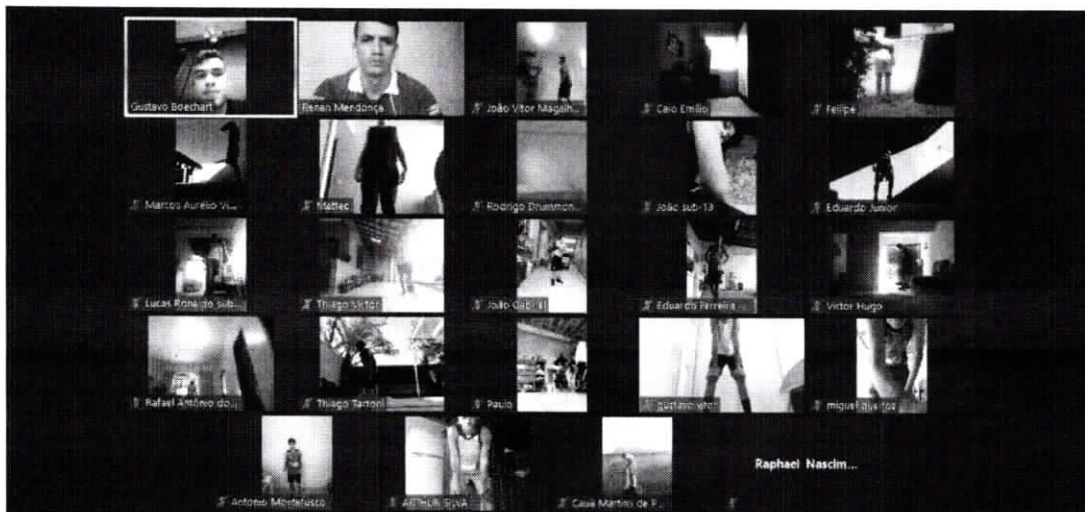


3 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 02 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 3 de setembro

Em conversa realizada na quinta-feira (3 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

RBM



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 83 **Data:** 03/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: melhoria do controle de bola

Material: 1 garrafa de água, 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o drible abaixo da linha do joelho passado em voltar de uma garrada que estará a cerca de 20-30 cm a sua frente. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 voltas com cada braço e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o drible do lado direito da garrafa, manipular a bola e realizar o drible do lado oposto, manipular novamente e repetir o processo até completar o número desejado de repetições. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar uma combinação de movimentos do primeiro e segundo exercícios, ou seja, após realizar uma volta na garrafa como dribles baixos realizará a manipulação da bola e repetira o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições em cada lado e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviado também na parte da manhã. O vídeo foi encaminhado juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, alguns poderiam melhorar somente a velocidade de execução.

Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

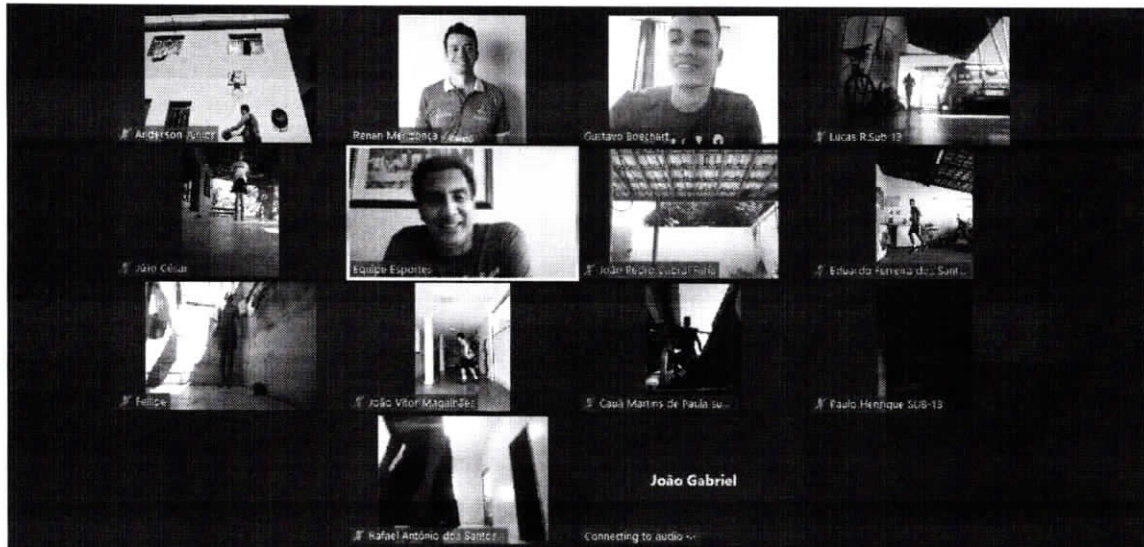
RBM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 03 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora (escada de agilidade e corda) e técnica de arremesso, com estrutura de execução e descanso voltado para alta intensidade.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 4 de setembro

Em conversa realizada na sexta-feira (6 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

RM



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 85 **Data:** 04/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: melhoria do controle de bola

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequência para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. O vídeo foi encaminhado juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os exercícios foram executados de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

RM

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 04 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora (escada de agilidade e corda) e técnica de arremesso, com estrutura de execução e descanso voltado para alta intensidade.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 08 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (08 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 86 **Data:** 08/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Objetivo: melhoria da coordenação, controle de bola e *footwork*.

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequencia realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. O vídeo foi encaminhado juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Alguns atletas estavam realizando a transição do movimento de finta para a saída de forma mais lenta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

RBM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 09 de setembro

Em conversa realizada na quarta-feira (09 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 87 **Data:** 09/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia, arquivo do power point e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= pés movimentar para ↑ e bolinha para ↑ 2= pés movimentando para ↔ e bolinha para ↑ 1= pés movimentando para ↓ e bolinha para ↓ e 2= pés movimentando para ↔ e bolinha para ↓. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a técnica de penúltimo passo para o salto com as duas pernas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (5 cada perna movendo primeiro) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

RM



Atividade 3: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= side step para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= side step para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a técnica de afundo reverso mais elevação de joelho. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (5 cada perna movendo primeiro) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão = drible entre as pernas, ■ = cross pela frente e ■ = drible por trás das costas.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. O vídeo foi encaminhado juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os alunos executaram os exercícios de forma correta, é preciso o refinamento dos movimentos, mas o padrão motor estava correto.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 09 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.

RBM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 10 de setembro

Em conversa realizada na quinta-feira (10 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 88 Data: 10/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e

RBM



demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o drible abaixo da linha do joelho passado em voltar de uma garrada que estará a cerca de 20-30 cm a sua frente. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 voltas com cada braço e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o drible do lado direito da garrafa, manipular a bola e realizar o drible do lado oposto, manipular novamente e repetir o processo até completar o número desejado de repetições. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar uma combinação de movimentos do primeiro e segundo exercícios, ou seja, após realizar uma volta na garrafa como dribles baixos realizará a manipulação da bola e repetira o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições em cada lado e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios em que era necessário realizar o agachamento com uma melhor mecânica.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

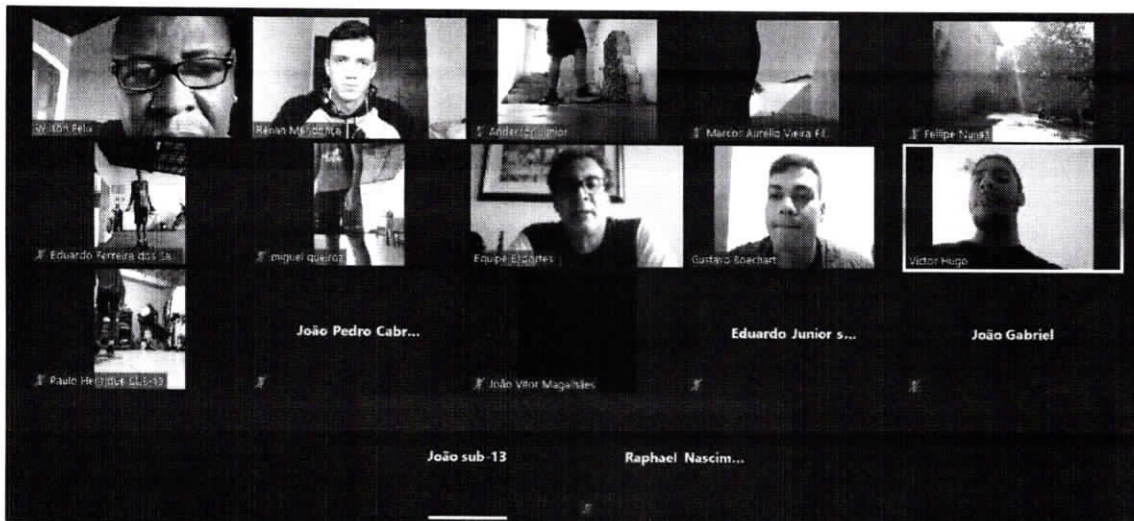
6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 10 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.

RBM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 11 de setembro

Em conversa realizada na sexta-feira (11 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 89 Data: 11/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar a manipulação da bola sobre uma garrafa de água ou cone, indo e voltando à bola seguido de um drible entre as pernas que fará que a bola troque de mãos e repetirá assim o processo com a mão contrária. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: Os atletas deverão realizar o *pound* seguido de um drible entre as pernas movendo os pés, a bola trocará de mãos e o mesmo deverá se repetir do lado oposto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar um *cross* pela frente seguido do movimento *in & out* e por último o drible entre as pernas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos (60 segundos cada lado) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns tiveram dificuldades em relação a velocidade e ao drible entre as pernas.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

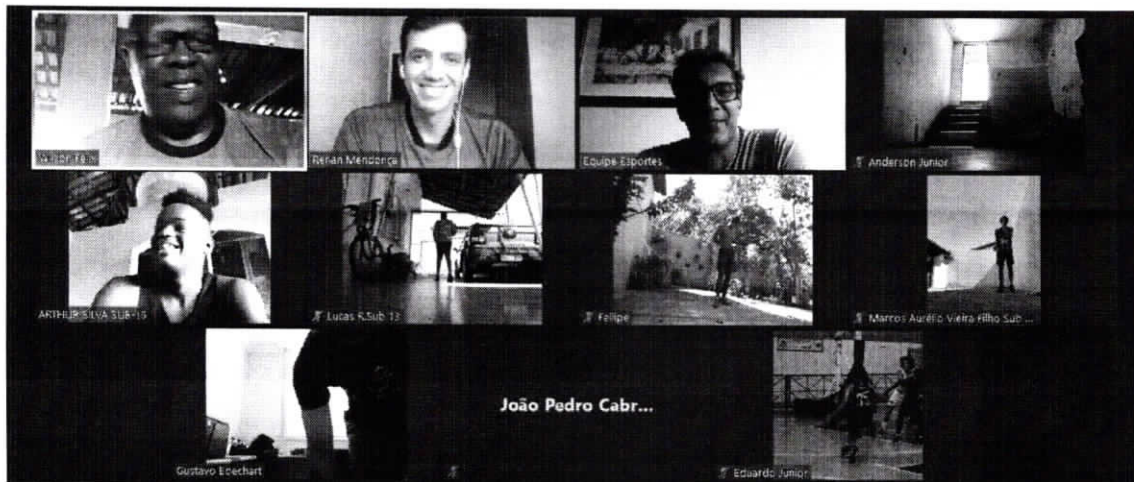
4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 11 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 14 de setembro

Em conversa realizada na segunda-feira (14 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 90 Data: 14/09/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia, arquivo do power point e 1 celular.



Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= pés movimentar para ↓ e bolinha para ↑ 2= pés movimentando para ↔ e bolinha para ↑ 1= pés movimentando para ↓ e bolinha para ↓ e 2= pés movimentando para ↔ e bolinha para ↓. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a técnica de penúltimo passo para o salto com as duas pernas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (5 cada perna movendo primeiro) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= side step para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= side step para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a técnica de afundo reverso mais elevação de joelho. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (5 cada perna movendo primeiro) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão = drible entre as pernas, ■ = cross pela frente e ■ = drible por trás das costas.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram as atividades de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

3 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 14 de setembro:

BSM

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 15 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (15 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

(31) 3223-2611

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

3125

RM



Treino: 91 **Data:** 15/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas deverão realizar o baby drible, batendo a bola abaixo da linha do joelho e de acordo com o comando do voluntário ele deverá encostar com a mão livre na parte do corpo indicada. Sendo as partes a cabeça, tronco, quadril e pés. Os alunos realizaram 30 segundos com a mão esquerda e 30 segundos com a mão direita. Os alunos deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas deverão posicionar em posição atlética e responder ao comando de um voluntário. Os comandos serão, 1= em volta da perna esquerda, 2= em volta das duas pernas e 3= em volta da perna direita. Atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar movimento de skipping e o movimento soldadinho, ao mesmo tempo em que passam a bola em volta do tronco. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 4: Os atletas irão se posicionar inicialmente a cerca de 1,5 de uma parede e deverão realizar o movimento de close out, seguido do movimento de rebote defensivo. Os atletas deverão realizar o movimento de bloqueio defensivo virando para esquerda e virando para a direita.

Atividade 5: Os atletas iniciaram exercício em posição atlética e com a bola em mãos e deverão responder aos comandos de um voluntário. Os comandos serão Verdes= mudança de direção pela frente, preto= mudança de direção entre as pernas e amarelo =mudança de direção por trás das costas. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os alunos executaram os exercícios de forma correta, é preciso o refinamento dos movimentos, mas o padrão motor estava correto.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

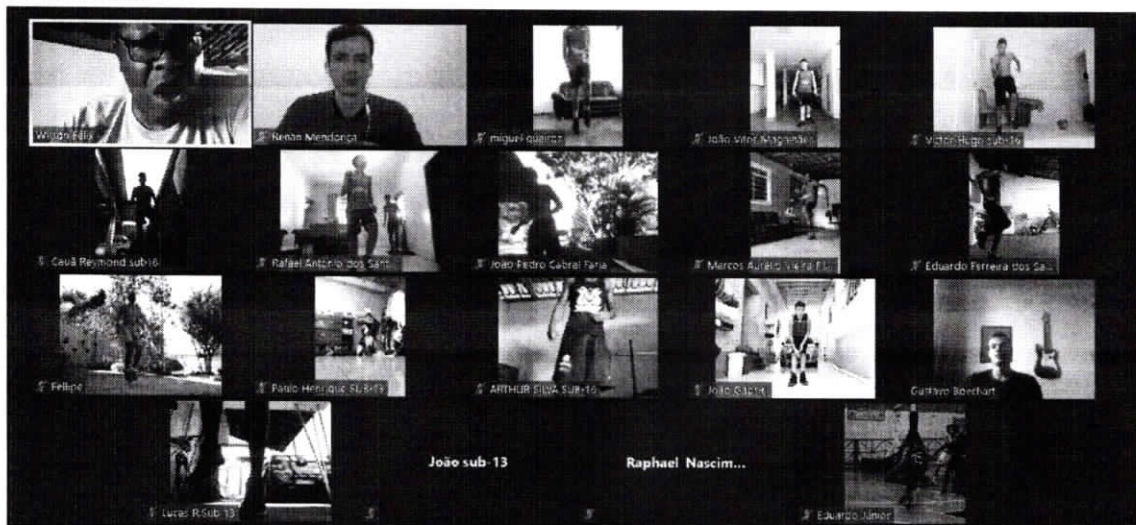
RSM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 15 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 16 de setembro

Em conversa realizada na quarta-feira (16 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

BM



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 92 Data: 16/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= manusear a bola entre as pernas em drible realizando a figura 8, 2= finta de arremesso e 3= skipping alto segurando a bola de basquete. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas iniciarão o exercício realizando a metralhadora defensiva e de acordo com os comandos farão resposta determinadas. Os comandos serão ←= deslocamento defensivo para a esquerda, →= deslocamento defensivo para a direita, ↑= saltar 3x o mais alto possível e ↓= realizar flexões de braço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= side step para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= side step para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão = drible entre as pernas, ■ = cross pela frente e ■ = drible por trás das costas e ■ = finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

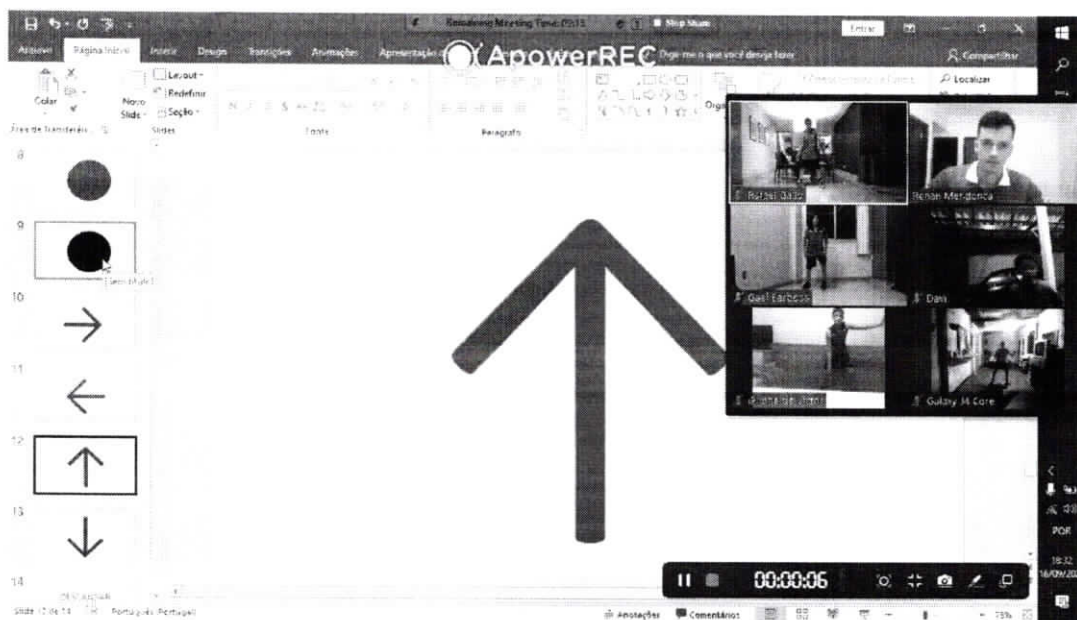
Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã.

Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

BM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 16 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

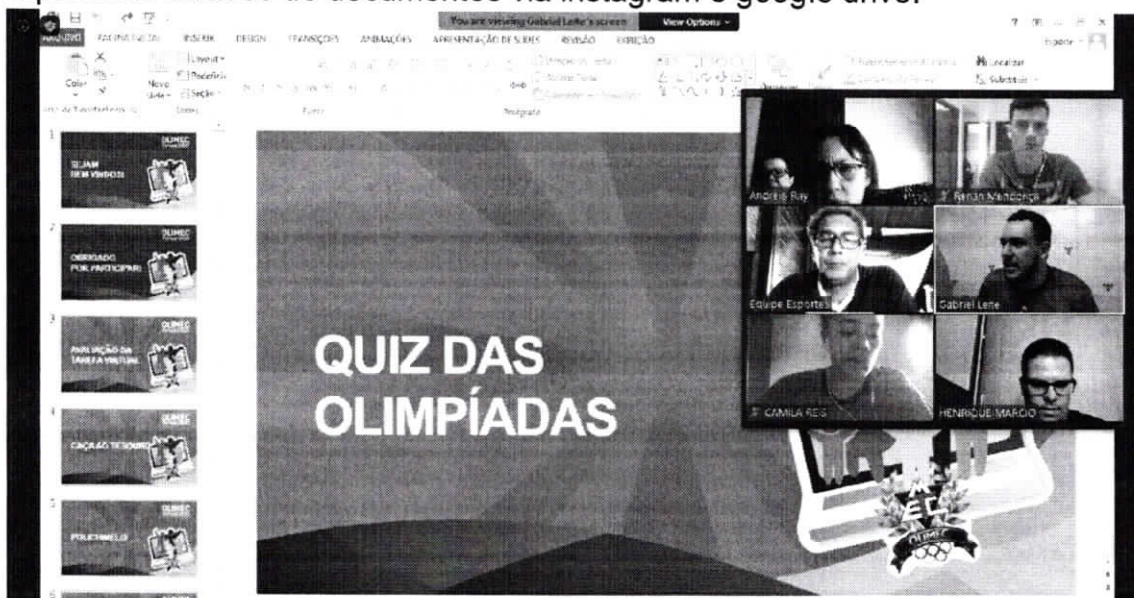
EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

REUNIÃO OLIMEC - DIRETORIA – 16 de setembro:

No dia 16 foi feita uma reunião com o intuito de repassar como seria a distribuição e organização da Olimpíada do Mackenzie. Todo o cronograma e arquivos foi repassado através de documentos via instagram e google drive.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 17 de setembro

Em conversa realizada na quinta-feira (17 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 93 Data: 17/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e



demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o drible em v seguido de cross pela frente e repetir o processo sempre trocando de mãos. Os atletas deverão realizar essa sequência até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 2 minutos com 30 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas deverão realizar o drible em v, seguido o cross pela frente indo e voltando seguido de um drible entre as pernas e por trás das costas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 2 minutos (1 minuto cada lado) com 30 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar o drible *in & out*, cross pela frente duas vezes e o drible entre as pernas tesoura. Os atletas deverão realizar 5 séries de 2 minutos (1 minuto cada lado) com 30 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

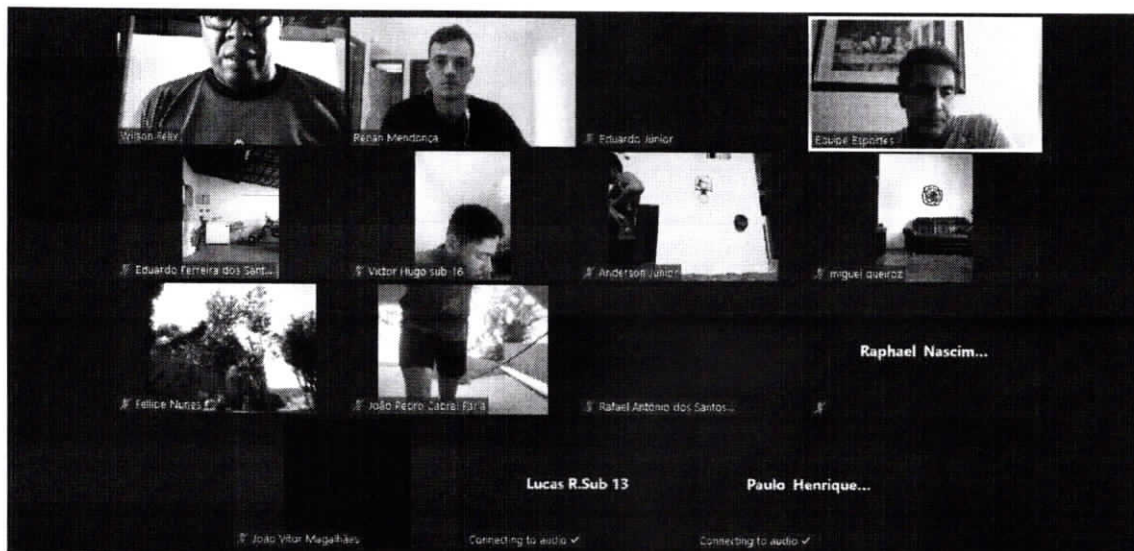
6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 19 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.





CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

REUNIÃO COM OS INTEGRANTES DA EQUIPE PRETA – OLIMEC:

Na reunião administrada por mim passei aos atletas da equipe presente as informações necessárias para que o grupo tivesse organização e bom desempenho na competição. Após repassar as informações foi aberta as perguntas referentes a OLIMEC.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO E AJUSTE DOS TREINOS DA SEGUNDA QUINZENA DE SETEMBRO -SUB-12 – 18 de setembro

Aproveitando que demos folga aos atletas dos treinos, fiz uma extensa pesquisa de novos exercícios e variáveis para os treinos para o restante da segunda quinzena de setembro pensando em uma possível volta aos treinos no mês de





outubro. As novas atividades levaram em consideração um possível aumento progressivo do volume e intensidade dos treinos online.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

OLIMEC VIRTUAL – 18 de setembro:

20 minutos do início das provas da OLIMEC virtual reuni com o grupo preto para repassar as informações mais importantes novamente e tirar possíveis dúvidas dos integrantes para a competição e realizei a abertura da competição para a equipe em que eu era coordenador.

Acompanhei todos os grupos através das salas criadas por faixa etária criadas no aplicativo zoom e auxiliei os mesmo via WhatsApp.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar transferência dos arquivos do computador e posterior upload na nuvem GOOGLE DRIVE na devida pasta destinada a abertura da OLIMEC.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

GRAVAÇÃO DAS ATIVIDADES DA SEGUNDA QUINZENA – 21 de setembro:

Devido a liberação dos atletas para a OLIMEC adiantei a gravação de algumas atividades da segunda quinzena.

CARGA HORÁRIA: 4 horas

OLIMEC VIRTUAL – 21 de setembro

Durante a segunda auxiliei os integrantes da equipe na elaboração dos vídeos propostos para os diferentes grupos e repassei informações importantes para as próximas provas da OLIMEC.

Acompanhei todos os grupos através das salas criadas por faixa etária criadas no aplicativo zoom e auxiliei os mesmo via WhatsApp.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RSM

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 22 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (22 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 94 **Data:** 22/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas deverão iniciar com a bola de basquete em uma das mãos e a bolinha de meia na mão contrária, realização o drible em v para a esquerda e direita com a bola de basquete e deverão jogar a bolinha de basquete para cima. Os atletas farão 4 séries de 2 minutos com descanso de 30 segundos.

Atividade 2: Os atletas deverão iniciar com a bola de basquete em uma das mãos e a bolinha de meia na mão contrária, realização o drible em v para trás e para frente com a bola de basquete e deverão jogar a bolinha de basquete para cima. Os atletas farão 4 séries de 2 minutos com descanso de 30 segundos.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar um autopasse, receber a bola realizando o passo 0, passo 1 com a perna contrária e o passo 2 com as duas pernas simultaneamente e fazer o arremesso ou finta de arremesso. Importante alternar a perna que faz passo 0. Os atletas farão 4 séries de 2 minutos com descanso de 30 segundos.

Atividade 4: Os atletas deverão realizar um autopasse jogando a bola para um dos lados e vira o corpo para o lado oposto simular uma desmarcação de um defensor e receber a bola já realizando o *curl*, girando a para um ponto de referência (cesta) e realizando o arremesso. Os atletas farão 4 séries de 20 arremessos (10 para cada lado) com descanso de 30 segundos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados e enviados na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante

RBM

para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os atletas executarão os exercícios de forma correta, porém houve um caso em que o atleta não manteve a postura da coluna em posição neutra.

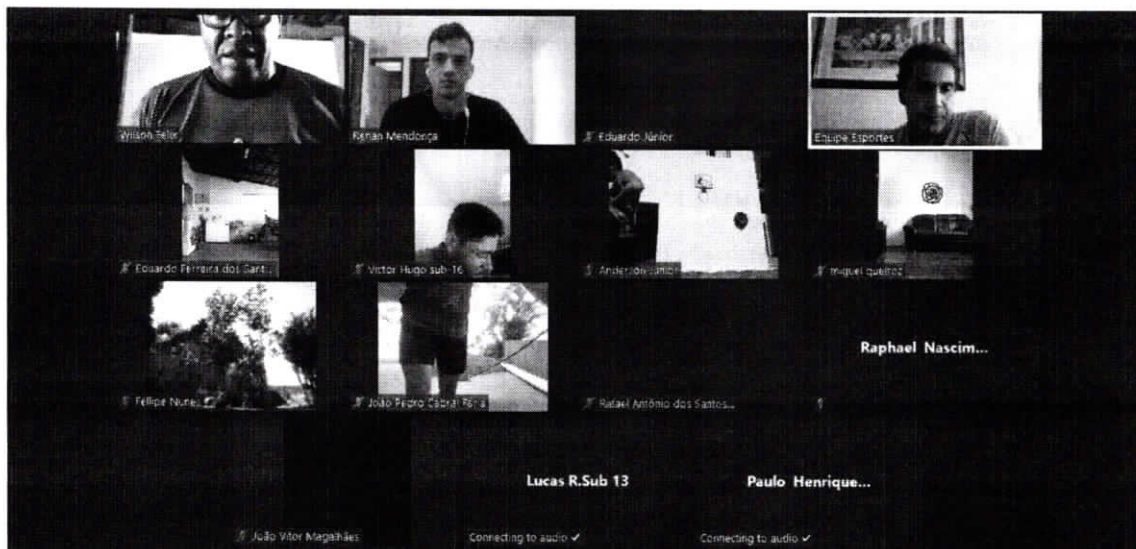
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 22 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 23 de setembro

Em conversa realizada na quarta-feira (23 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 95 **Data:** 23/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= manusear a bola entre as pernas em drible realizando a figura 8, 2= finta de arremesso e 3= skipping alto segurando a bola de basquete. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas iniciarão o exercício realizando a metralhadora defensiva e de acordo com os comandos farão resposta determinadas. Os comandos serão ←= deslocamento defensivo para a esquerda, →= deslocamento defensivo para a direita, ↑= saltar 3x o mais alto possível e ↓= realizar flexões de braço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= side step para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= side step para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão = drible entre as pernas, ■ = cross pela frente e ■ = drible por trás das costas e ■ = finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RBM



Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã.

Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 23 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora como saltar corda, skipping e corrida estacionária.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora



REUNIÃO COM AS COMISSÕES TÉCNICAS – 24 de setembro

Foi repassado na reunião administrada pelo coordenador de esportes, Sergio Vera, informações relevantes a respeito de uma possível volta aos treinamentos e possíveis datas, como seria os procedimentos adotados pelo clube.



CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 24 de setembro

Em conversa realizada na quinta-feira (24 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 96 Data: 24/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão iniciar sentados na ponta de uma cadeira, banco ou sofá e realizar um drible do lado do corpo seguido de um drible por baixo das pernas e repetir o processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 120 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

BM



Atividade 2: os atletas deverão iniciar sentados na ponta de uma cadeira, banco ou sofá e realizar um drible do lado do corpo passar a bola por cima das pernas e trocar a bola de mãos a passando por baixo das pernas e repetir todo o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 120 segundos (60 segundos cada lado) e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar sentados na ponta de uma cadeira e realizar o drible entre as pernas. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o drible abaixo da linha do joelho (o mais próximo do chão que conseguirem) e passar a bola em volta de uma das pernas. Os atletas deverão realizar 4 séries de 120 segundos (60 segundos em volta de cada perna) e descansar entre 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã, junto com mensagens destacando os aspectos principais da atividade.

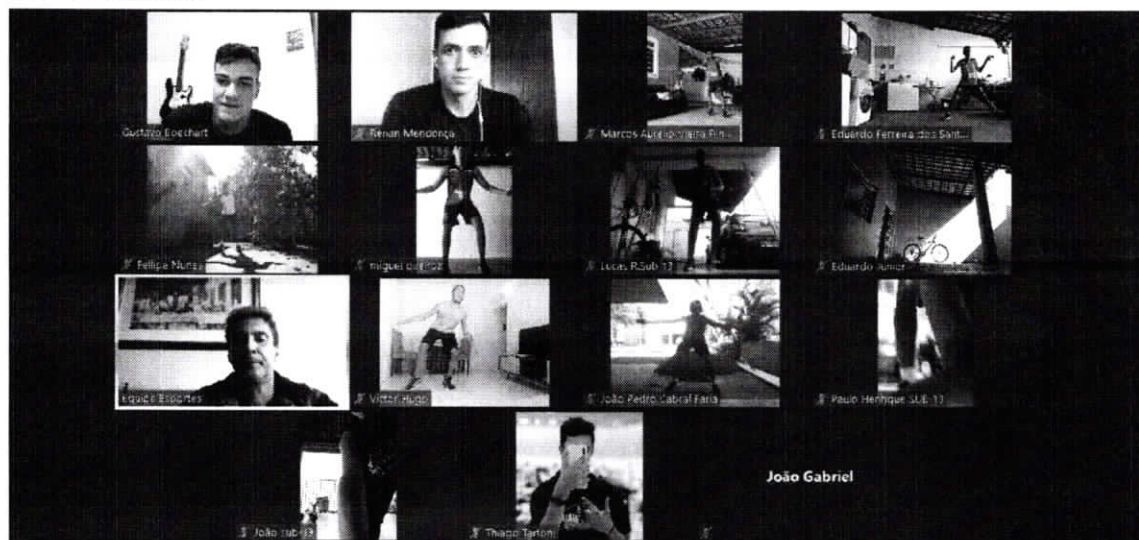
Os atletas tiveram uma certa dificuldade por nunca terem experimentado esse tipo de treino.

Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DA CATEGORIA SUB13 E SUB-16 – 24 de setembro



CARGA HORÁRIA: 1 hora

BM



MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

ATUALIZAÇÃO DA LISTA DE CHAMADA E DIGITALIZAÇÃO DOS PLANOS DE TREINOS DO MÊS DE SETEMBRO – 25 de setembro

Devido a liberação de todas as categorias para a OLIMEC Virtual, atualizei a lista de chamada do mês de setembro juntamente com a digitalização dos planos de treino.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

OLIMEC VIRTUAL – 25 de setembro

Durante a sexta auxiliei os integrantes da equipe na elaboração dos vídeos propostos para os diferentes grupos e repassei informações importantes para as próximas provas da OLIMEC.

Acompanhei todos os grupos através das salas criadas por faixa etária criadas no aplicativo zoom e auxiliei os mesmo via WhatsApp.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 28 de setembro

Em conversa realizada na segunda-feira (28 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

RSM



Segue o plano:

Treino: 98 **Data:** 28/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= *side step* para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= *side step* para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar o exercício em apoio unipodal e segurando a bola de basquete em uma das mãos e com os joelhos semiflexionados, deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão: ■= fake shoot, ■= bola em volta da perna direita sem drible e ■= bola em volta da perna esquerda sem drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um agachamento seguido de um afundo e voltando a posição original, afundo com a perna contrária à frente e repetindo todo o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão: ■= fake shoot, ■= finta realizando jab step e ■= finta realizando cross step. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas realizaram alguns erros, mas foram corrigidos instantaneamente.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

RBM

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COMISSÃO TÉCNICA DO BASQUETE E PREPARAÇÃO FÍSICA:

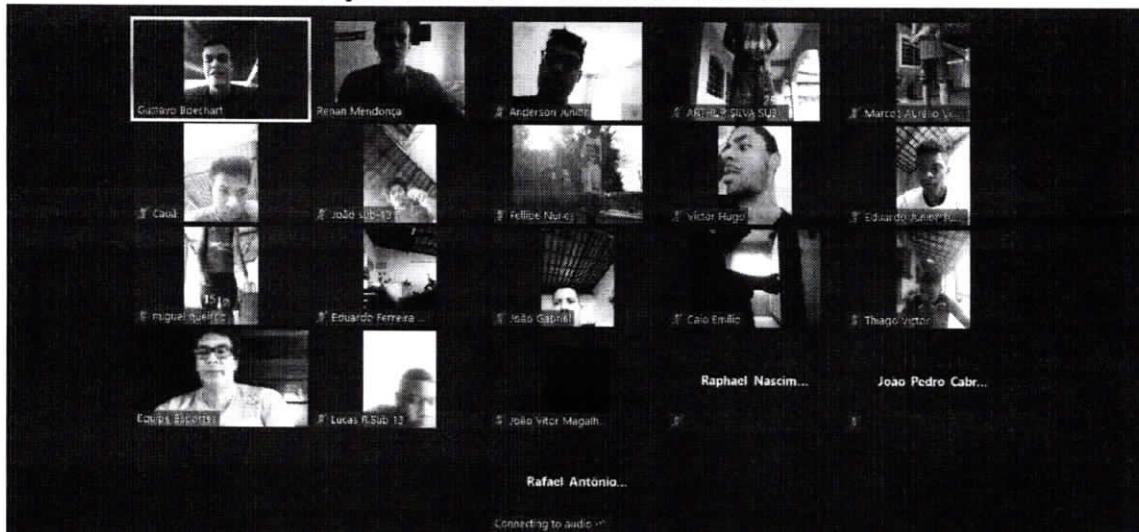
A reunião teve como intuito alinhar algumas informações importante sobre a possível volta aos treinos presenciais e informações importante que deveriam estar prontas para nossa reunião com comissões técnicas e diretoria.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 28 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:





Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 29 de setembro

Em conversa realizada na sexta-feira (28 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 99 **Data:** 29/09/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal

RSM



(esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 29 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

RM

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 30 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (28 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de setembro, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora (membros inferiores).

Segue o plano:

Treino: 100 Data: 30/09/2020 Categoria: Sub-12

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= manusear a bola entre as pernas em drible realizando a figura 8, 2= finta de arremesso e 3= skipping alto segurando a bola de basquete. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas iniciarão o exercício realizando a metralhadora defensiva e de acordo com os comandos farão resposta determinadas. Os comandos serão ←= deslocamento defensivo para a esquerda, →= deslocamento defensivo para a direita, ↑= saltar 3x o mais alto possível e ↓= realizar flexões de braço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão 1= bandeja para o lado esquerdo 2= side step para a direita e arremesso 1= bandeja para o lado esquerdo e 2= side step para o lado esquerdo e arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão responder aos comandos que aparecerão na tela zoom, através do compartilhamento de tela. Os comandos serão = drible entre as pernas, ■ = cross pela frente e ■ = drible por trás das costas e ■ = finta

BSM



de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 30 de setembro:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa

CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RBM



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (105 horas mensais)	29,25 horas semanais (117 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (21 horas mensais)	16,75 horas semanais (67,5 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	14 horas semanais (56 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	

Renan da Silva Mendonça

RSM



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Outubro de 2020

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 1 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 1 Data: 01/10/2020

Objetivo: Melhoria das técnicas de defesa e o condicionamento físico.

Material: 1 bola de basquete, 3 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral defensivo duas vezes seguidos de um close out. Repetir o processo e trocar o lado do close out. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 3 mudanças de base, trocando a perna que fica mais posicionada a frente, seguido de um deslocamento lateral para trás e o close out. Deverão realizar 5 séries de 60 segundos com 30 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar dois dribles tesouras seguido de um meio burpee apoiando as mãos sobre a bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o baby drible passando a bola entre as pernas desenhando a figura 8 com o percurso realizado pela bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

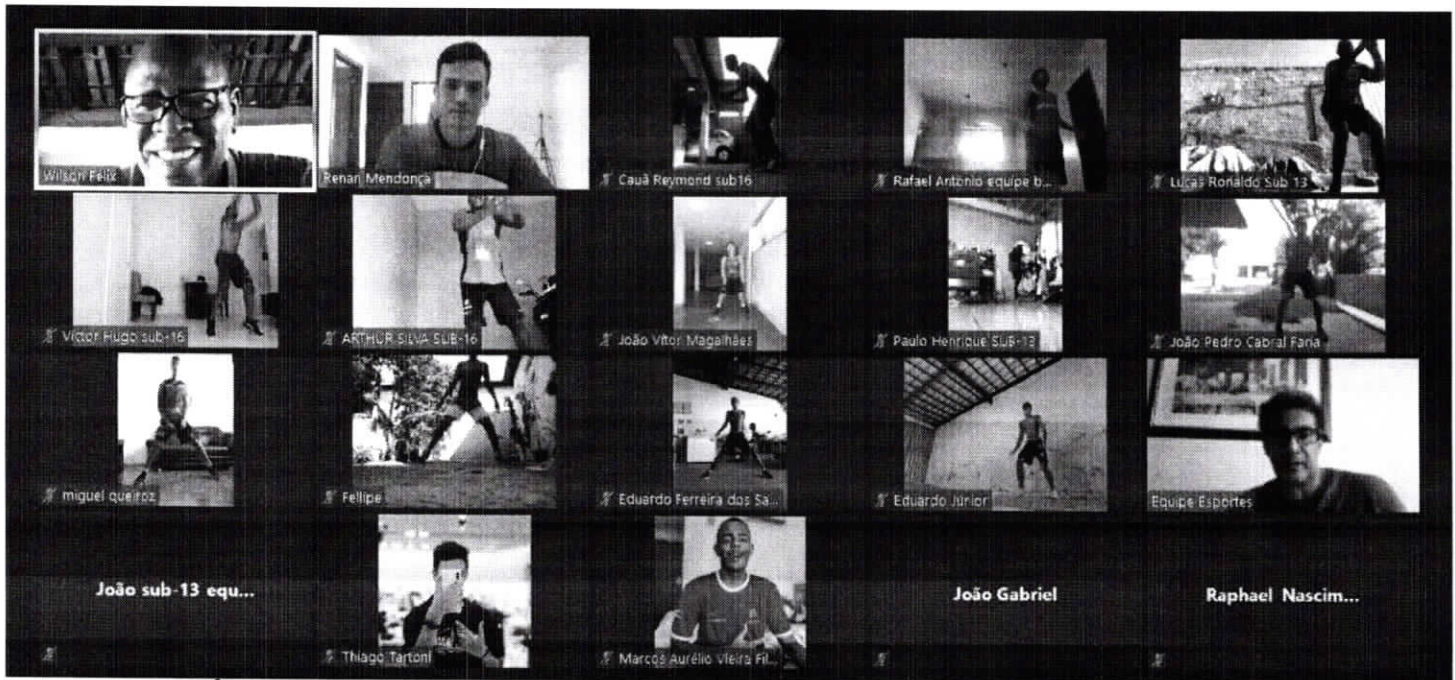
A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente alguns atletas apresentaram certa lentidão devido à falta de coordenação motora.

Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 1 de outubro:

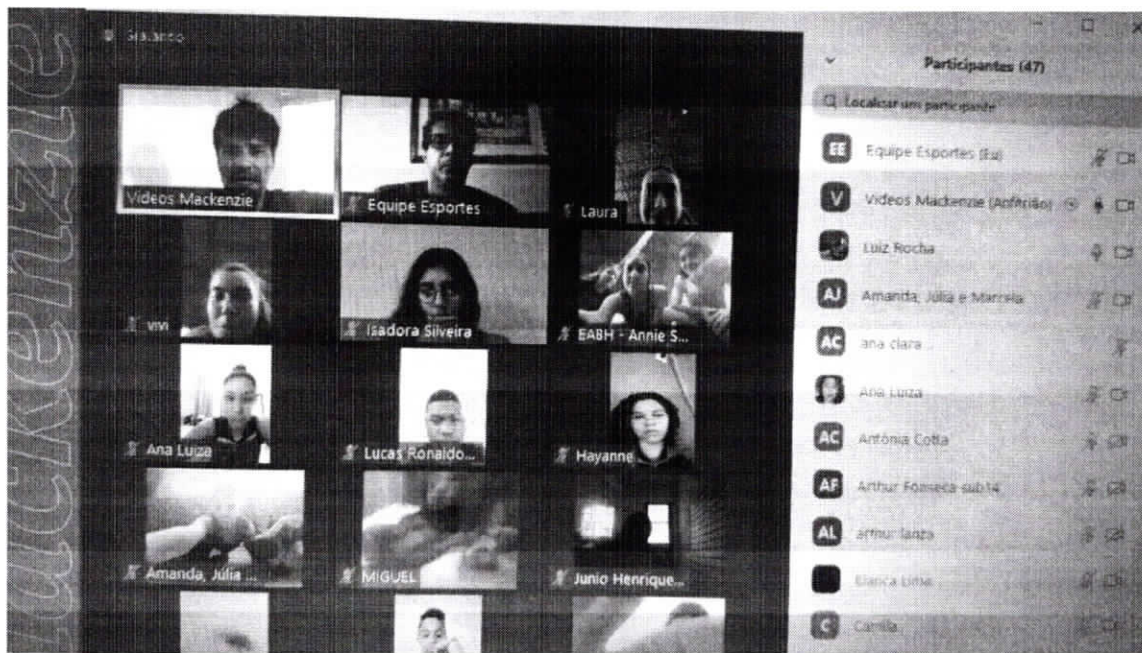
Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA FISIOTERAPIA – 1 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo fisioterapeuta Wesley junto as modalidades de voleibol, basquete e natação.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 2 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os

RBM



mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Segue o plano:

Treino: 2 Data: 02/10/2020

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar a manipulação da bola sobre uma garrafa de água ou cone, indo e voltando à bola seguido de um drible entre as pernas que fará que a bola troque de mãos e repetirá assim o processo com a mão contrária. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: Os atletas deverão realizar o *pound* seguido de um drible entre as pernas movendo os pés, a bola trocará de mãos e o mesmo deverá se repetir do lado oposto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar um *cross* pela frente seguido do movimento *in & out* e por último o drible entre as pernas. Os atletas deverão realizar 5 séries de 120 segundos (60 segundos cada lado) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns tiveram dificuldades em relação a velocidade e ao drible entre as pernas.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA PREPARAÇÃO FÍSICA – 2 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias sub-14 e sub-15.



File: Manutenção em casa BAS - Microsoft Excel

ABRILHO PÁGINA INICIAL INSERIR LAYOUT DA PÁGINA FORMULAS DADOS REVISÃO EXIBIÇÃO

Calibrar -11 A A Quebrar Texto Automaticamente Geral

Miscelar e Centralizar

Formatação Formatar como Estilos de Tabela Inserir Excluir Formatar Classificar Localizar e Filtros Selecionar

Max de Tabela

D21 = f. Abd isométrico 1 passe na parede e Abd com bola de basq. Com perna levantada

Preparação Física - Mackenzie		
Treino B - #Menssagemmensa	Temp. Est	
Mobilidade Geral	4 Exercícios	
1 Flexão Super Slow (4/4) Máx Flexão normal (Máx)	3xMáx - 15" e Máx	
2 Abd isométrico + passe na parede e Abd com bola de basq. Com perna levantada	3x30"+12 cd lado	
3 Triceps Testa com mochila + Flexão Fechada	3x15+Máx	
4 Extensão de Tronco c/ braços acima da cabeça	4x20	
5 Remada c/ Balde ou Mochila Uni apoiado (Fechada) 8 últimas super slow	4x8+8	
6 Prancha tocando a mão	4x30"	
7 Prancha Lateral Rodando o Tronco	3x30"	
8		
9		
10		

CARGA HORÁRIA: 1 hora

ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 3 OUTUBRO:

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 2 horas e 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 5 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 3 Data: 05/10/2020

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que “conduzem” /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.





Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns tiveram dificuldades quanto a coordenação motora exigida em alguns exercícios.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

Reunião da Diretoria junto com as comissões técnicas e escolinhas – 5 de outubro:

- Quadras externas de cima retornarão dia 26/out;
- o CBC não fará competições nacionais;
- é recomendando que não tenha acompanhantes dentro do clube;
- a prioridade será voltar as categorias mais velhas antes;
- sugerido reforçar os protocolos nos primeiros dias e o não cumprimento será possível de suspensão;
- haverá um termo de permissão que será disponibilizado pela internet e deverá ser assinados pelos pais;
- a entrada será permitida somente com carteirinha ou falando o número de cadastro;
- os testes físicos e conseqüentemente treinamentos só voltaram após o seguro ser reativado para os atletas;
- o basquete voltará com os treinos a partir dos sub-13 devido as recomendações de que meninos abaixo de 12 anos não voltem as atividades;
- os atletas não estão autorizados a entrar no clube durante o fim de semana para uso



do mesmo;

- os benefícios retornarão para os atletas que voltarem presencialmente, porém de forma proporcional a presença do mesmo;
- terá novo termo a ser assinado para bolsa auxílio;
- _projeção de os treinos de base voltarão dia 19/outubro;
- _projeção de os treinos das escolinhas voltarem dia 20/outubro;
- devemos preencher os documentos necessários para solicitação de recebimento dos auxílios.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 6 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 4 Data: 06/10/2020

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento quatro movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e quatro movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), correr de costas, passada lateral para a direita, fazer o *close out* e repetir o processo, após 30 segundos inverter o sentido. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, pega bola n ar, dando o passo 0 e realizar os dois passos de bandeja e a própria bandeja. Importante intercalar perna que realizar o passo 0. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar 4 dribles na altura do quadril e 4 dribles na altura do joelho, intercalando essas duas alturas e realizando o exercício o mais rápido possível e colocando força na bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram as atividades de forma correta.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 7 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 5 Data: 07/10/2020

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados antes do início da live (alongamento).

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos “soldadinho” (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na vertical e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão realizar o meio *burpee* até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

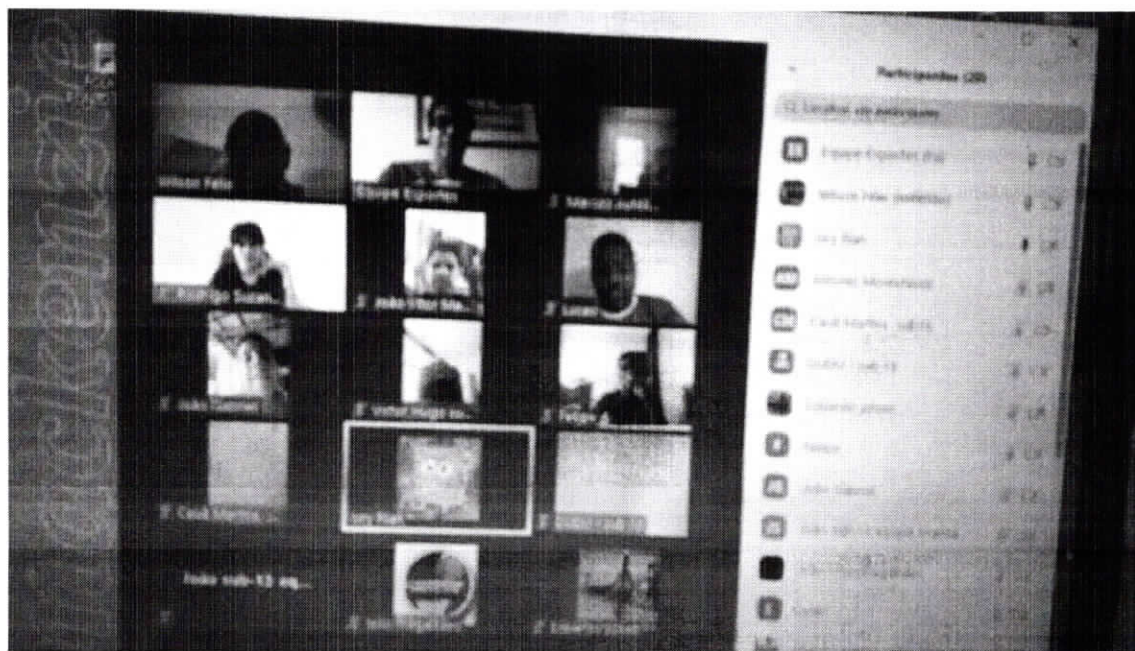
O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 7 de outubro:

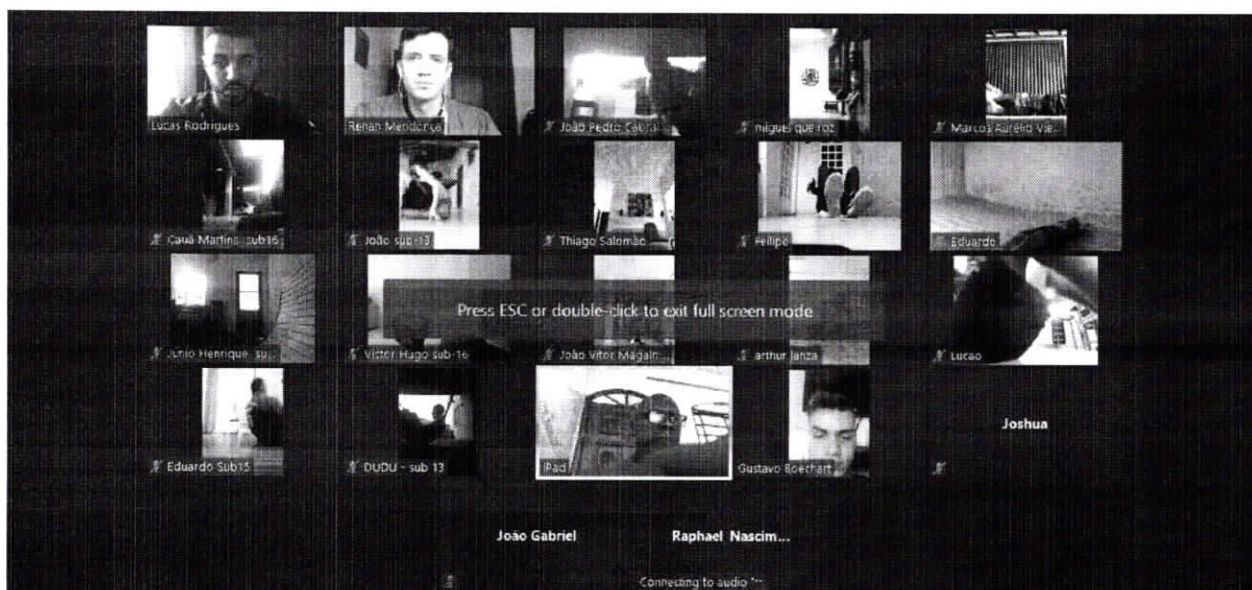
Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA PREPARAÇÃO FÍSICA – 7 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias do basquete.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

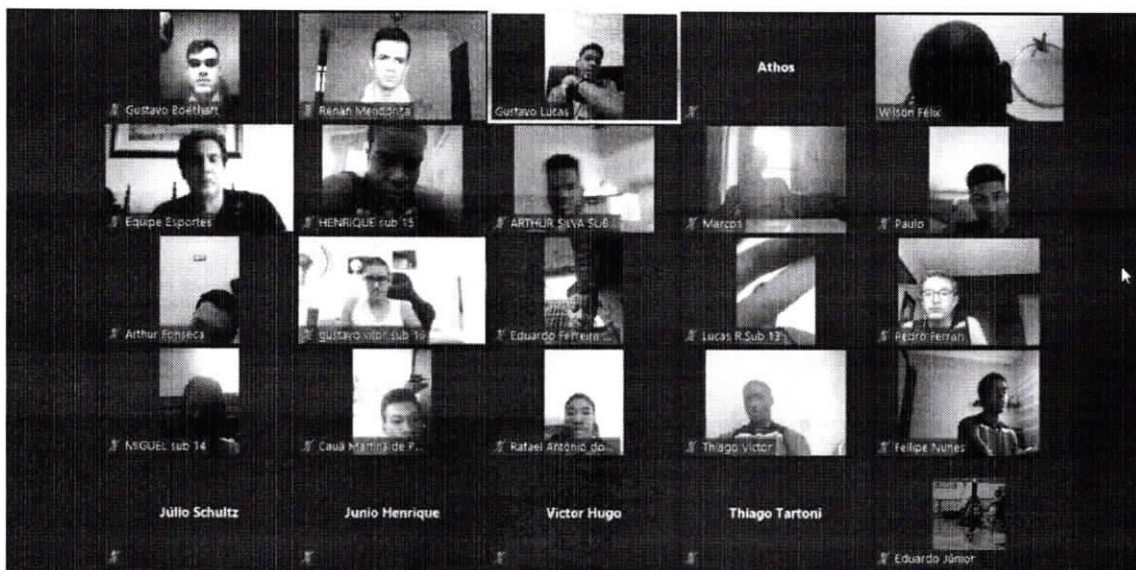


ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA FISIOTERAPIA – 7 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo fisioterapeuta Wesley junto as modalidades de voleibol, basquete e natação.



CARGA HORÁRIA: 1 hora



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 8 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 6 Data: 08/10/2020



Material: 2 bolas de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, para se orientarem das atividades a serem realizadas no treino ao vivo.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita e 4= salto para rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar movendo os pés para frente e para trás no movimento de "tesoura" e movimentar bolinha em volta do tronco, caso o voluntário fale 2 deverá realizar o movimento de tesoura cruzando os pés, "tesoura" horizontal e passando a bola em volta do corpo, caso o voluntário o atleta deverá voltar a realizar o primeiro movimento. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

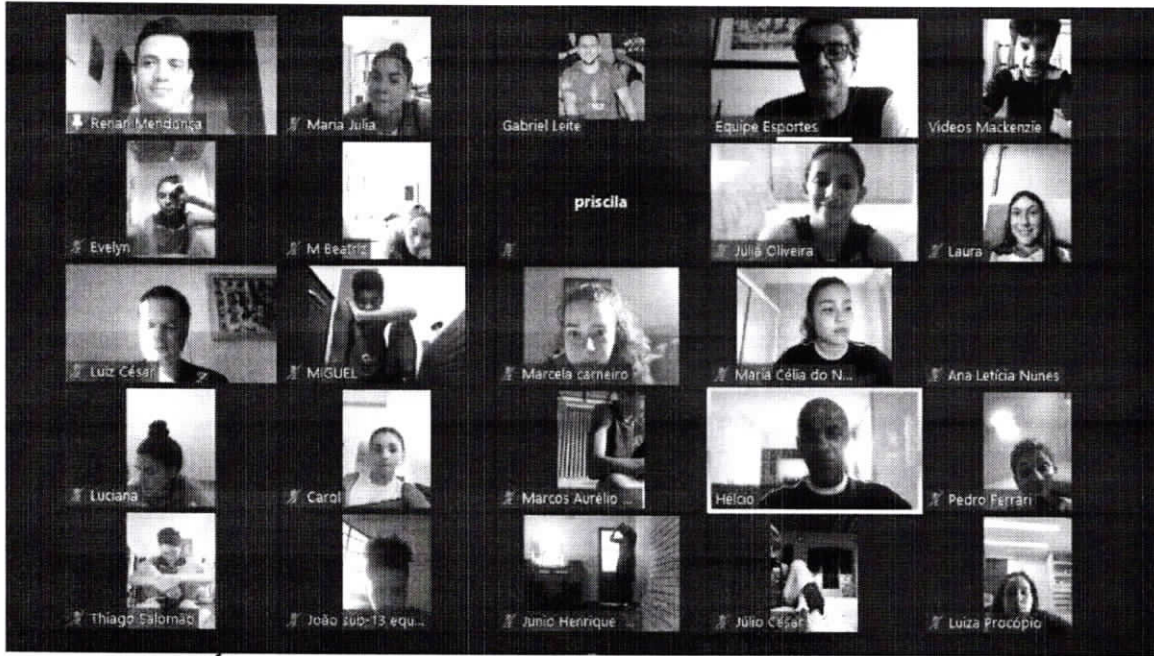
O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém podem refinar mais os movimentos realizados e executar os mesmo de forma mais rápida.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA FISIOTERAPIA – 8 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo fisioterapeuta Wesley junto as modalidades de voleibol, basquete e natação.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA PREPARAÇÃO FÍSICA – 9 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias do basquete.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 430, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG CEP 30330-100

3158



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 9 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 7 Data: 09/10/2020

Material: 1 bola de basquete e 1 bola qualquer / de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundo entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triangulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

LIVE COM GRADUANDA DE NUTRIÇÃO – JÚLIA CRESPO:

A live foi realizada com a graduanda no último período de nutrição da UFMG, Júlia Crespo acerca de como deve ser a nutrição de um atleta.



live
MCKZ COMPETIÇÕES

"ALIMENTAÇÃO NA VOLTA AOS TREINOS"

CONVIDADA: Julia Machado Crespo Claros

Graduanda em Nutrição na UFMG
no 9º período (último).

Estagiária bolsista do CTE UFMG (Centro
de Treinamento Esportivo da UFMG).

Dia: 09/10
às 15h

CARGA HORÁRIA: 1 hora

REUNIÃO COM TODOS OS PAIS DAS CATEGORIAS DE BASQUETE:

O Treinador Wilson Félix iniciou a reunião falando da data para retorno e passou a palavra para o preparador físico Lucas para explicar como será o procedimento de retorno em relação a parte física dos atletas e posteriormente foi aberto para os pais realizarem as perguntas.