

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**

002503

(31) 3223-2611

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

**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

002504

RBM

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.

RM

002505

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

002506



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.

002507

RSM

**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.

RBM

002508

(31) 3223-2611

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

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.

002509

ASV

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.

002510

RJM

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.

002511

RSM

**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.

RBM

**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.

002513

RAM



**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 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**

002514

**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 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.

002515

RM



**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 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**

002516

*Rafael*

**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.

002517

RSM



**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 – 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.**

002518

RSM

**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**

002519

RBM

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

(31) 3223-2611

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

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**

#### **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.

002520

RBM

Segue o plano:

(31) 3223-2611

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



**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.

002521

BM

**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.

002522



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.

002523

ROM



**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**

**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**

002524

RM

**EDIÇÃO DO RELATÓRIO:**

(31) 3223-2611

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

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

002525

RM

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.

002526





**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

002527

RM

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**

**MANUTENÇÃO 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**

002528

RBM

**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

002529

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**

**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**

002530

RBM

## 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

002531

198M

**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**

002532

RBM

**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.

002533

FSM

**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**

002351

RSM

**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 mesmos 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.

002535

RBM

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.

002536

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**

**MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:**

002537



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

002538

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.

002539

RBM

**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

002540

RBM

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**

002541

RBM



<b>CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES</b>	
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS</b>
25 horas semanais (105 horas mensais)	29,25 horas semanais (117 horas mensais)
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)</b>
5 horas semanais (21 horas mensais)	16,75 horas semanais (67,5 horas mensais)
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DECAPACITAÇÃO</b>
14 horas semanais (56 horas mensais)	14 horas semanais (56 horas mensais)
<b>OBSERVAÇÃO</b>	

Renon da Silva Mendonça

002542



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.

002543

BM



**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**

002544



**PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 2 de outubro**

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os

(31) 3223-2611

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

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:**

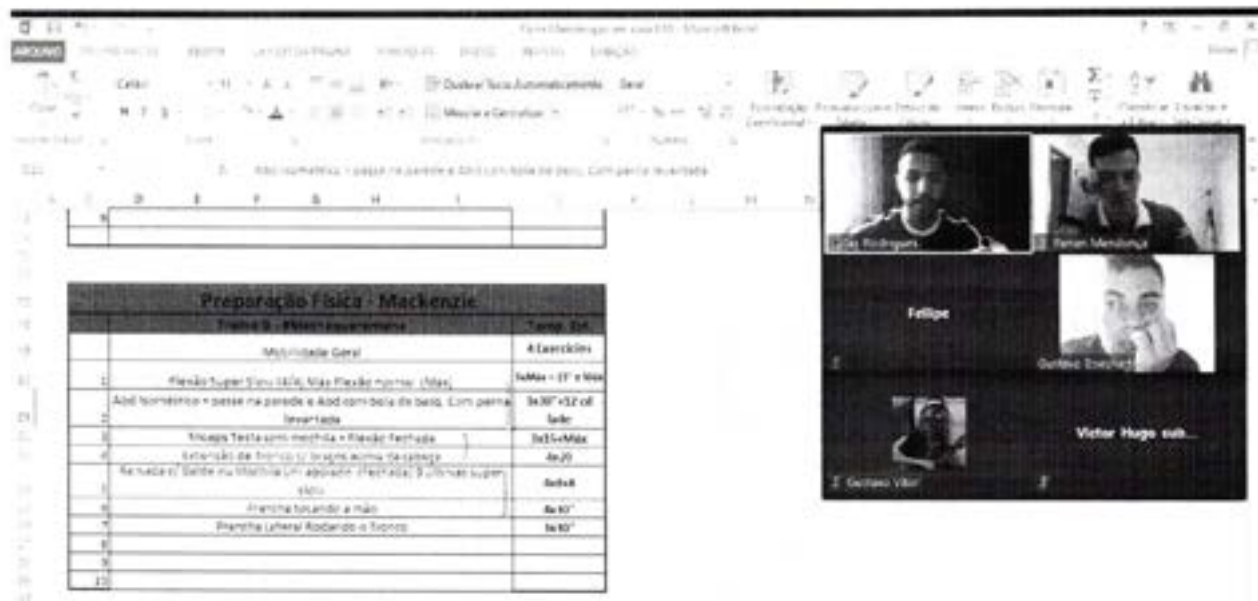
Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias sub-14 e sub-15.

002545



(31) 3223-2611

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



Treino 3 - 05/10/2020		Temp. Est.
Múltiplas Gerais		4 Exercícios
1	Flexão Super Slow 10x, Max Flexão normal (Max)	1xMax + 17 x 10s
2	Abd. Lateral + passe na parede e Abd com bola de basq. Com palma levantada	1x30" + 12 c/s
3	Truque Testa com mecha + Flexão Fechada	1x15 + Max
4	Extensão de Truque / Jogo acima da cabeça	1x20
5	Acrobacia / Salto no chão / 100 repetições / 30 segundos / 30 segundos / 30 segundos	1x12
6	Arremesso torção e mão	1x10"
7	Pantufa lateral Roberto e Soroc	1x10"
8		
9		
10		
11		
12		

**CARGA HORÁRIA: 1 hora**

**ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 3 OUTUBRO:**

**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: 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

002547

(31) 3223-2611

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

RSM



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**

002548



## 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**

002549

### 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**

002550



**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**

**002551**



**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.

002552



**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**

002553

(31) 3223-2611

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



**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 videos 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.

002554



*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:**

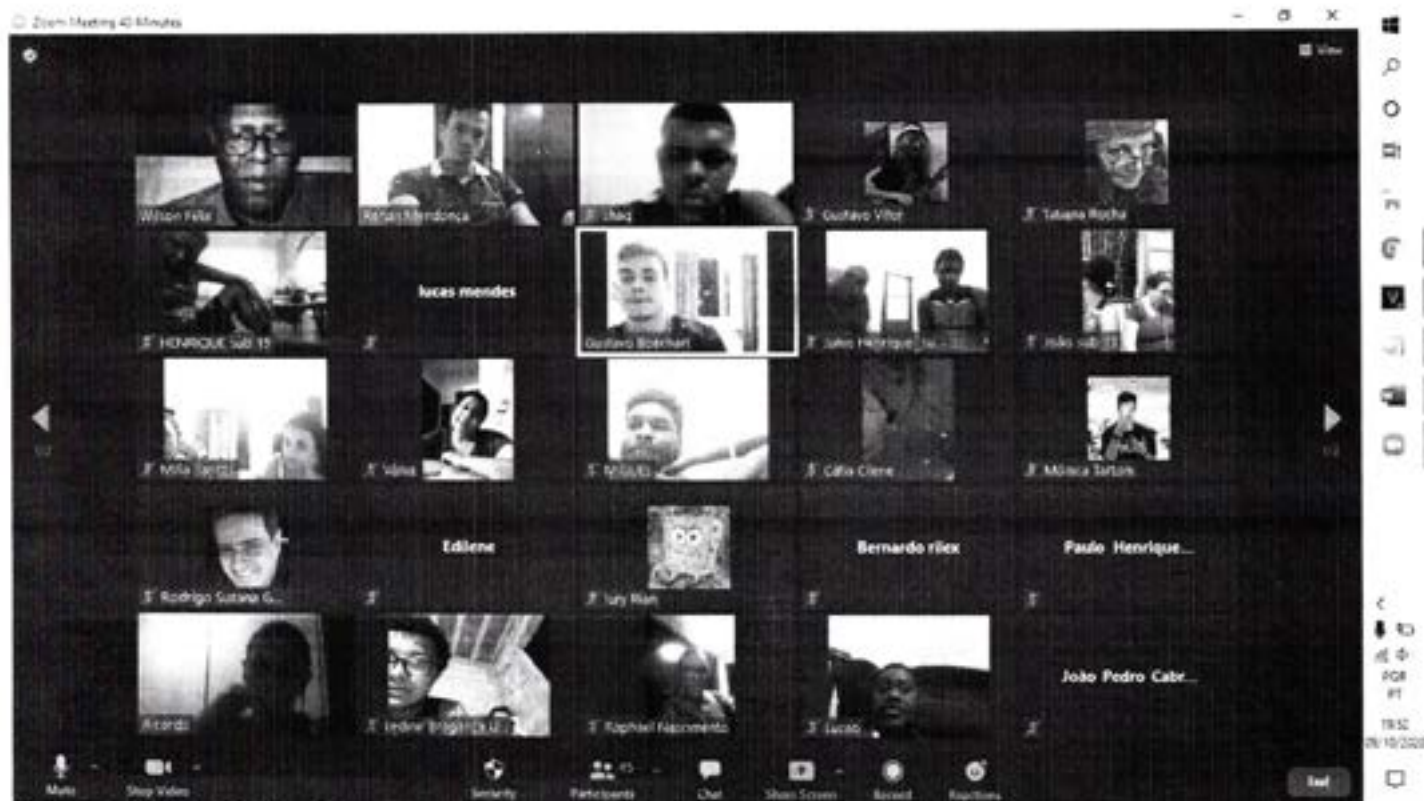
O Treinador Wilson Félix iniciou a reunião falando da data para retorno e passou a palavra para o preparador físico Lucas para explicar como será o procedimento de retorno em relação a parte física dos atletas e posteriormente foi aberto para os pais realizarem as perguntas.

002555

(31) 3223-2611

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

*RSM*



**CARGA HORÁRIA: 1 hora e 30 minutos**

### **ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 10 OUTUBRO: 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: 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 – 13 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: 9      Data: 13/10/2020**

002556

**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 sequência 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:**

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.

**CARGA HORÁRIA: 7 horas**

#### **PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 14 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: 10 Data: 14/10/2020**

**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**

002557

#### **Relatório de feedback do treino:**

(31) 3223-2611

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

BM

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.

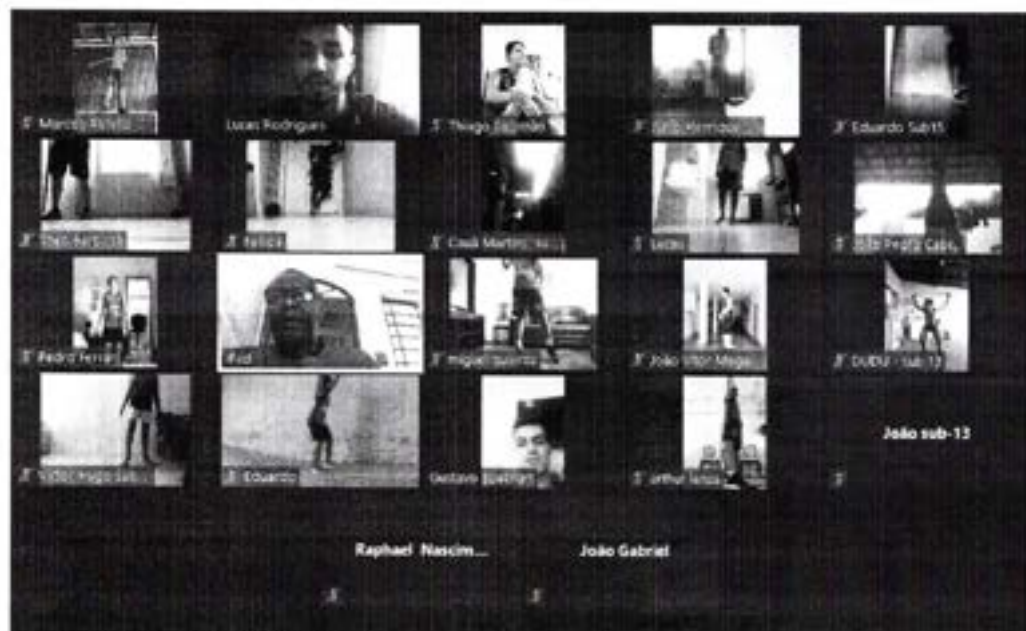
Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

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.

**CARGA HORÁRIA: 7 horas**

### ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA PREPARAÇÃO FÍSICA – 14 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias do basquete.



**CARGA HORÁRIA: 1 hora**

### PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 15 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:

002558

**Treino: 11 Data: 15/10/2020**

**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.

#### **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.

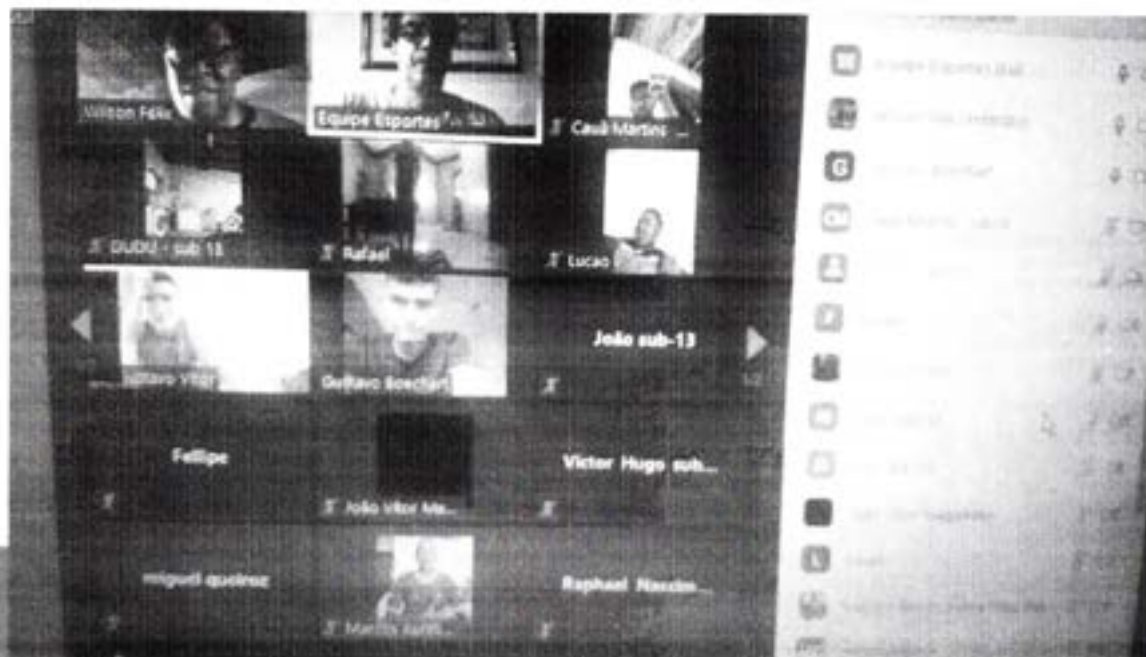
Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

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.

**CARGA HORÁRIA: 7 horas**

#### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS DAS CATEGORIAS SUB-13 E SUB-16:**

Acompanhei a live realizada pelo treinador Wilson Félix, a live foi um treinamento com o objetivo de melhorar o condicionamento físico dos atletas.



002559

*RFM*



**CARGA HORÁRIA: 1 hora**

**PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 16 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: 12 Data: 16/10/2020**

**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.

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.

**CARGA HORÁRIA: 7 horas**

**LIVE COM A PSICOLOGA POLIANA FRAGA - 16 de outubro**

A live contou com a participação de atletas de todas as modalidades e todos os treinadores do clube, foram abordados todos os temas relacionados a quarentena e volta aos treinos, como deveria ser uma forma saudável para voltar a treinar de forma segura.

002560




**"PSICOLOGIA DO ESPORTE:  
RETORNO AOS TREINOS"**

live  
MCKZ COMPETIÇÕES

CONVIDADA: Poliana Fraga

SUPERVISORA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE no CTE na UFMG Modalidade Ginástica Aeróbica e Judô. Especialização em Psicologia do Esporte e Treinamento: Aspectos Comportamentais. Especialização em Avaliação e Diagnóstico Psicológico.

**Dia: 16/10  
às 15h**



**CARGA HORÁRIA: 2 horas**

**ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 17 OUTUBRO:  
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: 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**

002561

RBM

**REUNIÃO COM A PREPARAÇÃO FÍSICA/FISIOTERAPIA E O COORDENADOR DE ESPORTES****– 19 de outubro:**

A reunião ocorreu com os profissionais de basquetebol, preparação física e fisioterapia para finalizar o protocolo de recebimento dos atletas do basquetebol nos testes a serem executados para liberação ou não das atividades com bola que será realizada no salão de festas do Clube e do protocolo a ser seguido durante a parte prática na quadra de treinamento com bola

**CARGA HORÁRIA: 45 minutos****PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 19 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: 13 Data: 19/10/2020**

**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.

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.

**CARGA HORÁRIA: 7 horas****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**

002562

**EDIÇÃO DO RELATÓRIO:**

RM



dados 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**

<b>CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES</b>	
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS</b>
25 horas semanais (105 horas mensais)	50 horas semanais (100 horas mensais)
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)</b>
5 horas semanais (12 horas mensais)	18 horas semanais (36 horas mensais)
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO</b>
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
<b>OBSERVAÇÃO</b>	

Renon da Silva Mendonça

002563

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Janeiro de 2021

**12 DE JANEIRO**
***Treino das categorias sub-14 e sub-16/17***

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino das 3 categorias supracitadas. Os treinos foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.


***Treino de Preparação Física e Fisioterapia – Categorias Sub-12, sub-13 e sub-14***

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002564



(31) 3223-2611

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



**Treino da categoria Sub-15**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



**13 DE JANEIRO**

**Treino da categoria sub-14**

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

002565

*(Handwritten initials)*



### **Treino das categorias sub-12 e sub-13**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



### **Treino de preparação física e fisioterapia – Categorias Sub-15, sub-16 e sub-17**

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002566

ESV

(31) 3223-2611

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



**14 DE JANEIRO**

**Treino das categorias sub-16 e sub-17**

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



**Treino da categoria sub-15**

002567

**(31) 3223-2611**

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

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



***Treino de Preparação física e fisioterapia - Categorias Sub-12, sub-13 e sub-14***

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002568

ISM

(31) 3223-2611

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



## 15 DE JANEIRO

### *Treino de todas as categorias*

Auxilie nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

002569

RM

(31) 3223-2611

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



**18 DE JANEIRO**

***Treino da categoria sub-12 e sub-13***

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



***Treino de preparação técnica e física e fisioterapia – Categorias sub-15, sub-16 e sub-17***

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002570

ESM

(31) 3223-2611

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



**19 DE JANEIRO**

***Treino da categoria sub-15***

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

002571

ESM

**(31) 3223-2611**

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



**Treino das categorias sub-12 e sub-13**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



**20 DE JANEIRO**

**Treino das categorias sub-12 e sub-13**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

002572

BM

(31) 3223-2611

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



**Treino de preparação física – Categorias Sub-15, sub-16 e sub-17**

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.



**21 DE JANEIRO**

**Treino das categorias sub16 e sub-17**

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-16 e sub-17. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

002573

ISM



### ***Treino da categoria sub-15***

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



### ***Treino de Preparação física e fisioterapia - Categorias sub-12, sub-13 e sub-14***

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002574



(31) 3223-2611

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



**22 DE JANEIRO**

***Treino de todas as categorias***

Auxiliei nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



***Treino da categoria sub-14***

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

002575





**26 DE JANEIRO**

***Treino da categoria sub-16 e sub-17***

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-16 e sub-17. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



***Treino da categoria sub-15***

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

002576



(31) 3223-2611

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



**Treino físico e fisioterapia sub-12, sub-13 sub-14**

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.



**27 DE JANEIRO**

**Treino da categoria sub-14**

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

002577



(31) 3223-2611

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



**Treino da categoria sub-12 e sub-13**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



**Treino da preparação física e fisioterapia sub-15, sub-16 e sub-17**

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002578





28 DE JANEIRO

**Treino da categoria sub-15**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



**Treino da preparação física e fisioterapia sub-12, sub-13 e sub-14**

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

002579



**29 DE JANEIRO**

**Treino de todas as categorias**

Auxiliei nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



**1 DE FEVEREIRO**

**Treino das categorias sub-12 e sub-13**

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

002590

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR



Renon da Silva Mendonça

002581

Renon

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

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Março de 2021

**8 DE MARÇO****REUNIÃO COMISSÃO TÉCNICA – 8 de março****PLANEJAMENTO:**

Foi realizada uma reunião entre a comissão técnica do basquete para definição das diretrizes e conteúdos a serem abordados e desenvolvidos nos treinos online durante o período de lockdown. Posteriormente sendo realizada por cada treinador uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais, elaborando o próprio plano de treino para cada dia.

**9 DE MARÇO****ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos online da semana e do mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxílio do

RM

002582

assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

**Plano de treino Sub-12 e sub-13:**

**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 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.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

002593

EM

10 DE MARÇO

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13**

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

**Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**Atividade 1:** os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de trílice ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

**Atividade 2:** os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um dribble normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

**Atividade 3:** os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro dribble é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a

(31) 3223-2611

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

posição e triplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 4:** os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **11 DE MARÇO**

#### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13**

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

#### **Planejamento:**

002585

RS/

(31) 3223-2611

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



Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

#### **Planos de treino Sub-12 e sub-13:**

**Atividade 1:** os atletas deverão realizar o movimento de *stiff*, segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

**Atividade 2:** os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

**Atividade 3:** os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

**Atividade 4:** os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

002586

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

13/11

(31) 3223-2611

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



.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**12 DE MARÇO**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e paradas e saídas, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

002537



### Planos de treino do Sub-12 e sub-13:

**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 dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180°) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

**Atividade 2:** os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

**Atividade 3:** os atletas deverão realizar um autopasse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição inicial repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 4:** os atletas deverão realizar um autopasse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição inicial repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 5:** os atletas deverão realizar um autopasse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

### Plano de treino do sub-15:

**Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a

002539

(31) 3223-2611

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



linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar com um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas a ponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **15 DE MARÇO**

#### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12, SUB-13 E SUB-15**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade da semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

#### **Planejamento:**

002589

(31) 3223-2611

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



Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

### **Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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 deslocar 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.

### **Sub-15**

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao

002590

FSM

relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em vídeo chamada ao vivo pelos atletas através aplicativo zoom sob a supervisão dos treinadores.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **16 DE MARÇO**

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

002591

[SBV]

(31) 3223-2611

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



Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

### **Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

### **Plano d treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

002592

13/11



**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.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**17 DE MARÇO**

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para

002593

13/3



a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

#### **Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

002594

*[Handwritten signature]*

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**18 DE MARÇO****ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a prática dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

**Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

002595

19/3/21

**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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

002596

13/11

**19 DE MARÇO****ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

**Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

002597

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

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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## **22 DE MARÇO**

### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

#### **Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema absorção de impacto, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

002599

RM



#### **Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**Atividade 1:** os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), um braço deve estar sobre o outro e a uma distância vertical de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição tentando não deixar a bola de meia cair ao chão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 2:** os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 3:** os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), os braços devem estar paralelos e a uma distância horizontal de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição (cruzando os braços) tentando não deixar a bola de meia cair ao chão, após pegarem as bolinhas deverão voltar a posição inicial e fazer mais uma repetição. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

**Atividade 4:** os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Após absorverem a queda deverão realizar um salto para frente aproveitando a energia absorvida na queda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

002599

(31) 3223-2611

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

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## 23 DE MARÇO

### ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

#### Planejamento:

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora e tempo de reação, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

#### Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

**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.

002600

**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.

IB



**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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:**

002601

RBM

(31) 3223-2611

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



Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## 24 DE MARÇO

### ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

#### Planejamento:

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

#### Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

**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

002602

RBD



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 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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**25 DE MARÇO – Luto**

**26 DE MARÇO – Luto**

**29 DE MARÇO**

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

002603

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a



continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

### **Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

### **Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

**Atividade 4:** os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar 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.

### **Sub-15**

002604

SM

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

**Atividade 2:** Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

**Atividade 3:** Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

002605

30 DE MARÇO

EM

(31) 3223-2611

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

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

**Planejamento:**

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

**Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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

002606

12/11



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 triângulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triângulo, 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 triângulo 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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **31 DE MARÇO**

#### **ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

#### **Planejamento:**

002697

EM

Foi realizada uma 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, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

#### **Plano de treino do Sub-12 e sub-13:**

**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.

#### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

#### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

002608

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

RM

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15,  
sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Renan da Silva Mendonça

002609

RM

(31) 3223-2611

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

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Abril de 2021

**1 DE ABRIL****ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**5 DE ABRIL****ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

002610

13/7

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.



**6 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**7 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**8 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

0025'1

RAM

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

(31) 3223-2611

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



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**9 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**12 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

002612

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

BM

**13 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**14 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**15 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

002613

SM



**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**16 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**19 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

002614

BM



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## **20 DE ABRIL**

### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## **22 DE ABRIL**

### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

### **Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

## **23 DE ABRIL**

### **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

002615

RM



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**26 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**27 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

002616

ASV



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**28 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**29 DE ABRIL**

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

002617

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

BM



30 DE ABRIL

**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-15:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:**

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

RM

Renon da Silva Mendonça

002618



# ANEXO XIII

## RELATÓRIO DE CARGA HORÁRIA NATAÇÃO

002619

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS  
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –  
TÉCNICO DE NATAÇÃO  
JOANNA DE SOUZA TOSTA**

002620

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 04/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

Retornando das férias iniciou-se um planejamento para tentar minimizar nos atletas os efeitos do afastamento devido a quarentena. Dessa maneira foi observado que voltar com algumas atividades diárias seriam importantes para a saúde física e mental, além de manter o vínculo do atleta com a equipe/clube.

Desta maneira, estabelecemos (eu e a auxiliar técnica Camila Reis) o envio de atividades diárias para que os atletas realizassem em casa. Essa conversa foi realizada via o aplicativo zoom e teve como objetivo alinharmos como seriam feitas essas atividades e testar o aplicativo para que mais tarde gravássemos as atividades.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- As 13:30 recebemos um comunicado da superintendente do clube (Sandra Michel) no grupo dos profissionais do esporte do Mackenzie, solicitando que no dia 05/05/20 fôssemos ao clube no período da manhã, para assinar os contracheques e conversar sobre assuntos administrativos.

2- As 14 horas foi realizada uma reunião com a comissão técnica da natação (eu, Camila Reis e Henrique Marcio), que teve como objetivos alinharmos e programarmos as atividades e a maneira que elas seriam feitas para que estivéssemos na mesma linha de trabalho. Foi definido que as atividades seriam enviadas todas as tardes, a partir de um vídeo em que descreveríamos e demonstraríamos os exercícios. Os atletas iriam realizar essas atividades e se houvesse qualquer dúvida, eles deveriam entrar em contato conosco por telefone.



002621

(31) 3223-2611

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



3- Após essa reunião, gravamos um pequeno vídeo explicativo para os atletas. Nesse vídeo continham as instruções para as atividades semanais e alguns exercícios iniciais para que os atletas começassem a se envolver com o novo programa.

4-Foi enviado o vídeo para os atletas.

5-O período das 16hs às 19hs foi destinado a tirar dúvidas dos atletas, atendimento aos mesmos e a alguns pais com relação as atividades durante esse período.

Treino 04-05

**Objetivo:** Mobilização dos atletas, além de exercícios leves e de conhecimento prévio, com o intuito de prepará-los para as atividades da semana.

Atividades diárias	Repetições
Exercícios de aquecimento articular	10'
Alongamentos	10
Preventivos :	
1-Rotação interna	3x10
2-Rotação externa	3x10
3-Flexão de ombro	3x10
4-Abdução de ombro	3x10

002622



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

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Como solicitado no dia anterior, das 9hs as 12hs fomos ao clube para assinar documentação mensal do clube, logo após foi realizada uma reunião com a comissão técnica da natação e o coordenador de esportes (Sérgio Vera) para estabelecer o padrão dos treinos durante esse período e tirarmos dúvidas. E para finalizar, realizamos uma pequena conversa com Henrique e Camila para estruturar as atividades.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- As 14hs, eu e a auxiliar técnica Camila Reis gravamos, via aplicativo zoom, a aula que seria enviada para os atletas. Nela constavam as explicações verbais das atividades e em seguida a demonstração, além do que seria importante que os atletas evitassem ao realizá-las.

2-As 15hs foram enviadas as atividades para os atletas e informado que estaríamos disponíveis para dúvidas das 16hs às 19hs, via telefone.

3-Como dito anteriormente, no horário das 16hs as 19hs foi realizado o atendimento de vários atletas e alguns pais com dúvidas a respeito dos exercícios e referente ao período da quarentena.

**Treino 05-05**

**Objetivo:** Será realizado um circuito com o intuito de fortalecimento do CORE.

<b>Atividades diárias</b>	<b>Repetições</b>
Exercícios de aquecimento articular	10'
Alongamentos	10'
<b>Circuito CORE:</b>	
Realizar as atividades em formato de circuito	3x
1-Prancha	30"
2-Abdominal	20 rep
3-Prancha lateral	30"
4-Ponte com os dois pés no chão	30"
5-Abdominal - bicicleta	15 rep
6-Extensão de tronco	30"

002623



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Durante esse período foram realizadas pesquisas para melhor auxiliar na elaboração das atividades do dia. Também foram vistos alguns vídeos com o objetivo de encontrar material que ligasse atividades em seco ou dryland, com o treinamento da natação.

2-Foram elaboradas as atividades que constariam no plano de aula.

3-Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- As 14hs, eu e a auxiliar técnica Camila Reis gravamos, via aplicativo zoom, a aula que seria enviada para os atletas. Nela constavam as explicações verbais das atividades e em seguida a demonstração, além do que os atletas deveriam evitar ao realizá-las.

2-As 15hs foram enviadas as atividades para os atletas e informado que a partir das 16hs até as 19hs eu estaria a disposição para sanar dúvidas via telefone.

3- Das 16hs as 19hs foi realizado o atendimento de vários atletas e alguns pais com dúvidas a respeito dos exercícios e referente ao período da quarentena.

**Treino 06-05**

**Objetivo:** Hoje objetivo do dia será o fortalecimento da cintura escapular e a execução técnica da braçada de crawl, peito e borboleta com a utilização da goma elástica.

Atividades diárias	Repetições
Exercícios de aquecimento articular	10'
Alongamentos	10'
Preventivos :	
1-Rotação interna	3x10
2-Rotação externa	3x10
3-Flexão de ombro	3x10
4-Abdução de ombro	3x10
Parte técnica ( c/ elástico)	2x
1-Braçada de crawl	20 rep
2-Braçada de peito	10 rep
3-Braçada de borboleta	10 rep

002624



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 07/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Hoje será realizado uma videoconferência com um treinamento teórico sobre o nado de peito. Serão apresentadas todas as características desse nado, regras, posição de nado, execução da braçada, da pernada, entre outros aspectos técnicos, além dos principais erros. Isso tudo através de power point e vídeos de atletas profissionais nadando. Iremos finalizar com um Quiz online com perguntas relacionadas ao tema e a natação mundial. Também iremos observar como irá funcionar esse novo formato de encontro.

2- Foram realizadas pesquisas para melhor auxiliar na elaboração da aula e do Quiz.

3-Foram analisados e selecionados os vídeos que seriam apresentados.

4-Foram elaborados os power points da aula e do Quiz.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- As 14hs foi gravado um vídeo de mobilização dos atletas quanto a atividade online de hoje.

2- Foi enviado o vídeo para que os atletas tomassem conhecimento das atividades do dia e se organizassem quanto ao horário do encontro online.

3-Foi realizado o treino teórico do nado de peito. Participaram do encontro 24 atletas, sendo 13 do juvenil e 11 do júnior. O encontro ocorreu de uma forma bem dinâmica, sendo apresentada as características do nado de peito, os atletas a todo momento levantaram questionamentos e tiraram dúvidas. Em seguida realizamos o quiz, os atletas liam a pergunta, e em seguida mostravam na câmera a resposta escolhida através das letras.

**Treino 07-05**

**Objetivo:** Treino teórico do nado de peito e realização de um Quiz com perguntas referentes ao tema.

002625



**Quarentena**  
Mackenzie Jovem e Júnior

**QUIZ DA QUARENTENA**

1 - O BICHO DOCE DE QUE COR É O COLO DO CLUBE?  
RESPOSTA: VERDE

- A. Verde
- B. Amarelo
- C. Azul
- D. Branco

2 - Qual o nome do clube de futebol da cidade de São Paulo?  
RESPOSTA: São Paulo

- A. Corinthians
- B. Palmeiras
- C. Santos
- D. Fluminense

3 - Qual o nome do clube de futebol da cidade de Belo Horizonte?  
RESPOSTA: Atlético Mineiro

- A. Flamengo
- B. Botafogo
- C. Atlético Mineiro
- D. Vasco da Gama

4 - Qual o nome do clube de futebol da cidade de Rio de Janeiro?  
RESPOSTA: Flamengo

- A. Flamengo
- B. Botafogo
- C. Vasco da Gama
- D. Fluminense

5 - Qual o nome do clube de futebol da cidade de Curitiba?  
RESPOSTA: Athletico Paranaense

- A. Athletico Paranaense
- B. Palmeiras
- C. Santos
- D. Fluminense

**Interim e jogos:**

Para saber mais sobre o clube, visite o site do Mackenzie Esporte Clube.

**CHALLENGE OS FORTES**



002626



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Durante esse período foram realizadas pesquisas para melhor auxiliar na elaboração das atividades do dia, foram analisados materiais teóricos. Também foram vistos alguns vídeos com o objetivo de encontrar exercícios para realizarmos atividade aeróbia em seco.

2-Foram elaboradas as atividades que constariam no plano de aula.

3-Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- As 14hs, eu e a auxiliar técnica Camila Reis gravamos, via aplicativo zoom, a aula que seria enviada para os atletas. Nela constava a explicação verbal das atividades e em seguida a demonstração delas. Além do que seria importante que os atletas evitassem ao realizá-las.

2-As 15hs foram enviadas as atividades para os atletas e informado a partir das 15:30 até as 17hs eu estaria a disposição para sanar dúvidas via telefone.

3-No dia de hoje nosso período para atendimento aos pais e atletas foi menor, das 15:30 as 17hs, visto que na sequência teríamos uma reunião com a Suelem (responsável pelo setor de convênios) e todos os profissionais do esporte do clube (coordenador de esporte, treinadores de todas as modalidades, auxiliares técnicos de todas as modalidades, preparador físico e fisioterapeuta). Nessa reunião foram abordados os seguintes temas:

-Foi nos passado as diretrizes de como o trabalho iria prosseguir nesse período da quarentena.

-Como deveríamos dar sequência nos treinamentos.

-Dar o feedback de como tinha sido a primeira semana.

-Outras maneiras de realizar os treinamentos nesse período, foi autorizado o encontro online com os atletas.

**Treino 08-05**

**Objetivo:** Realizar simulação da braçada de crawl, peito e borboleta e realizar uma sequência de exercícios aeróbicos.

002627



Atividades diárias	Repetições
Exercícios de aquecimento articular	10'
Alongamentos	10'
Parte técnica ( c/ elástico)	2x
1-Braçada de crawl	20 rep
2-Braçada de peito	10 rep
3-Braçada de borboleta	10 rep
Parte aeróbica	4x
1-Polichinelo	30"
2-Polichinelo invertido	30"
3-Corrida estacionária	30"
4-Agachamento + elevação de joelho com giro de tronco (mãos na orelha)	30"

002628



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 11/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Após uma semana de treinos a distância com os atletas, percebemos que realizar treinamentos online via videoconferência traria uma maior adesão para as atividades, além de retomar o vínculo com a equipe. Por isso realizamos uma reunião online com toda a comissão técnica da natação para organizar e planejar esse novo tipo de treinamento. Assuntos abordados:

- Como serão realizados os treinamentos, ficou definido que seriam através de videoconferências via aplicativo zoom.
- Horário que cada equipe iria treinar, para dar a possibilidade da Camila (auxiliar técnica) participar da maior parte dos encontros.
- Conteúdos que serão trabalhados por cada categoria,
- Padronização dos relatórios, armazenamento dos materiais (vídeos, fotos e relatórios) e seu respectivo envio para os responsáveis.

2- Planejamento, organização e elaboração das atividades que serão realizadas com os atletas.

3- Seleção de fotos e vídeos, de treinamentos e competições, solicitados pelo setor de comunicação do clube, para divulgação nas redes sociais.

### 13:30 as 18:30 :

1- Envio de mensagem para o grupo de atletas comunicando a mudança na maneira que seriam realizadas as atividades e marcando uma reunião online, nesse primeiro momento. No dia de hoje não foram realizadas atividades físicas, pois o intuito era conversar com os atletas explicar esse novo modelo de treinamento e a importância de que eles participassem de todas as atividades planejadas.

2-Foi explicado para os pais como funcionaria esse novo modelo de treinamento, solicitando que eles nos ajudassem incentivando os atletas a participarem das atividades.

2- Contato com pais e atletas sobre dúvidas relacionadas a esse novo momento de treinamento online.

3- Foi realizada uma reunião virtual entre comissão técnica de natação, preparação física e coordenação de esporte. Essa reunião teve como objetivo:

- Estabelecer cronograma de horários para os encontros online com os atletas.
- Estabelecer conteúdos que ficarão a cargo de cada profissional.

002629



- Definir como será feita a comprovação desses treinos via vídeos e fotos das videoconferências.



4- Meia hora antes da reunião com os atletas foi mandada uma mensagem lembrando os mesmos do nosso encontro.

5- Foi enviado o link para a videoconferência com os atletas.

6- Nossa atividade diária foi uma reunião online com os atletas. Ela teve como objetivo explicar como serão organizadas as atividades online. A reunião transcorreu da seguinte maneira:

- Foi realizada uma explicação introdutória do que seria realizado.
- Foi realizada a chamada dos atletas presentes. A equipe conta com 28 atletas, tivemos 100% de participação nesse encontro.
- Foi realizada uma conversa inicial de como está sendo a quarentena, como foi a primeira semana de treino, como se sentiram realizando as atividades sozinhos e o que eles esperam desse novo modelo de encontro.
- Foi explicado o objetivo do treinamento online e a importância de sua adesão.
- Foi apresentando o cronograma de horários das atividades, as específicas da natação e a da preparação física,
- Foi apresentada a importância do compromisso, disciplina com horários e uso obrigatório de uniforme.
- Os atletas puderam tirar dúvidas, e em seguida finalizamos a reunião.

7- Elaborei o relatório das atividades diárias.

8- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório na plataforma do google drive.

002630



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Análise de material com intuito de auxiliar na formulação das atividades diárias
- 2-Elaboração de um plano de ação para os treinamentos online.
- 3- Elaboração das atividades do dia de hoje.
- 4- Enviar um feedback para o grupo de atletas com relação a atividades do dia anterior e relembrar os horários dos treinos do dia de hoje.
- 5- Responder mensagem de atletas e familiares com questionamentos com relação as atividades do dia.

**13:30 as 18:30 - Treinamento**

- 1- Foram realizados duas videoconferencias no periodo da tarde para abranger a maior quantidade de atletas.
- 2- meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 3-No horário do treino foi enviado o link para a videoconferência.
- 4- Treinamento online:
  - Conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos exercícios.
  - No nosso primeiro encontro tivemos 16 atletas e 10 no segundo. Como foi nosso primeiro encontro online, todos os atletas ainda estavam se adaptando a utilizar a plataforma, perdemos algum tempo nesse processo. Realizamos exercícios de flexibilidade, braçadas dos nados com elástico e para finalizar uma atividades aeróbia. Os atletas assimilaram bem as atividades e todas as correções realizadas durante o treino.
  - Ao final de cada live foram dados os avisos gerais, relembramos os horários e o uso do uniforme para o encontro de amanhã.

002631



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas, todos os faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram respondidas as mensagens de alguns atletas com feedbacks individuais, dúvidas com relação aos horários de amanhã e questões particulares.

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

7- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

12/mai	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	Rotação de braço esquerdo - direito - os dois para trás - os dois para frente	3x10
	Rotação dos dois braços para trás com salto - para frente - ao contrário	3x10
	Torção de tronco para os dois lado	3x10
2	Giro de quadril complexão de joelho - extensão e flexão de quadril	3x10
	<b>Exercícios de flexibilidade</b>	
	1-Posterior de coxa	15"
	2-Sentado com as duas pernas estendidas	15"
	3-Sentado com uma perna flexionada e a outra estendida	15"
3	4-Alongamento de panturrilha	15"
	5-Alongamentos de membros posteriores	15"
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	
	4 séries alternando com 2 séries de extensão de tronco com pernada de crawl	
	1-braçada de crawl no elástico	20"
4	2-braçada de peito no elástico	20"
	3-braçada de borboleta no elástico	20"
	4-pernada de costas com posição de streamline	20"
	<b>Parte aeróbia</b>	
5	*Toda a serie quatro vezes - c/ 30" de descanso	
	1-Polichinelo	30"
	2-Polichinelo invertido	30"
	3-Mão no calcanhar frente	30"
5	4-Mão no calcanhar trás	30"
	Volta a calma e conversa final	5'

002632



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Foi realizada uma reunião com a responsável do setor de convênios e todos os profissionais do esporte do Mackenzie (treinadores, auxiliares técnicos, fisioterapia, preparação física e coordenação de esporte). Nessa reunião foram abordados os seguintes temas:

- Necessidade de ir ao clube todo dia 08 para assinatura do contracheque;
- Darmos o feedback de como está sendo o trabalho online durante essa semana;
- Foi discutido qual seria a melhor maneira de realizar o relatório (tópico ou descritivo);
- Foram tiradas dúvidas com relação a função de cada profissional durante esse período (treinador e auxiliar técnico);
- Ficou definido que devemos entregar os certificados de cursos todo dia 08;
- Foi autorizando que eventualmente ex-atletas participem das atividades;
- Foi apresentado por alguns treinadores a plataforma google forms, assim como as funções que podem ser realizadas pelo aplicativo zoom;
- Ficou definido o envio de todo o material (relatórios, fotos e vídeos) as sextas-feiras;
- Também foi confirmada a nossa reunião semanal todas as terças-feiras as 10hs.

2- Após a reunião geral, realizamos uma reunião específica da natação para definirmos pontos como:

- Como iremos padronizar nossos relatórios;
- Melhor maneira de armazenarmos os nossos conteúdos para facilitar o acesso pela Camila (auxiliar técnica), que será responsável em organizar e enviar para o setor de convênio.

3- Elaboração e seleção das atividades que serão realizadas no treino de hoje, visto que o objetivo já tinha sido definido previamente.

4- Responder mensagem de atletas e familiares com questionamentos com relação as atividades do dia.

002633



### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foram realizados duas videoconferencias no periodo da tarde para abranger a maior quantidade de atletas.

2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

3- No horário do treino foi enviado o link para a videoconferência.

4- Treinamento online:

- Conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

- No nosso primeiro encontro tivemos 14 atletas participando e uma ex atleta (Leticia Bernardina). Devido ao objetivo do dia a maior dificuldade apresentada foi na manutenção da posição de nado durante a execução dos estilos com elastico, manter uma posição bem alinhada, enquanto realizava a braçada do nado. Foi necessário a correção diversas vezes, além do feedback positivo toda vez que algum atleta conseguia realizar a atividade de maneira correta.

- No segundo encontro tivemos o total de 11 atletas participando. Diferente da primeira turma, esse grupo conseguiu manter melhor a posição durante a realização das braçadas dos estilos, mantendo tronco, cabeça, quadril alinhados e mantendo um controle corporal melhor. Em contra partida, tiveram dificuldade na realização da braçada de peito, exigindo mais feedback e um numero maior de correções.

- Ao final de cada live foram dados os avisos gerais, relembramos os horários e o uso do uniforme para o encontro de amanhã.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram respondidas as mensagens de alguns atletas com feedbacks individuais, dúvidas com relação aos horários de amanhã e questões particulares.

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

002634



7- Armazenamento dos videos, fotos e relatório.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

13/mai	Atividades diárias	Repetições
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	
1	1-Mobilidade de tornozelo apoiado na parede	2x10
	2-Mobilidade de joelho ( 1 pé no chão e o outro joelho no chão)	2x10
	3-Rotação de quadril (rotação interna e externa de quadril e joelho)	2x10
	4-Deitado em decubito dorsal - quadril e joelhos a 90º - giro de quadril de um lado para o outro	2x10
	5-"Vaca e gato"	2x10
	6-"cobra" - ajoelhado levar o peito para o chão extendendo o tronco	2x10
	<b>Preventivo com elástico</b>	
2	1-Rotação externa de ombro - cotovelo 90º	2x10
	2-Rotação interna de ombro- cotovelo 90º	2x10
	3-Extensão de ombro e flexão de cotovelo	2x10
	4-Flexão de ombro e extensão de cotovelo	2x10
	5-Abdução de ombro	2x11
	6-Extensão e flexao	2x12
	7- Flexão de ombro	2x13
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	
3	1- Técnica de crawl	2x 30
	2- Técnica de peito	2x20
	3- Técnica de borboleta	2x20
	4- Técnica de costas ( decubito dorsal - flexão e extensão de quadril e ombro alternados	2x30
	Durante essa atividade a todo momento era realizada uma pausa para realizar explicações pertinentes com relação a execução técnica dos nados.	
4	Volta a calma e conversa final	5'

002635



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/05

### 10hs as 11hs e 13:30 as 14:30 – Planejamento

- 1-Planejamento do encontro teórico que será realizado hoje. O tema abordado será análise técnica do nado de borboleta.
- 2-Análise, seleção e armazenamento de videos subaquáticos e de provas de nado borboleta para serem apresentados para os atletas.
- 3- Elaboração de quiz que será realizado com os atletas.
- 4-Elaboração das atividades físicas que serão ministradas, com base no planejamento já pré-estabelecido.
- 5- Enviar um feedback para o grupo de atletas com relação a atividades do dia anterior e relembrar os horários dos treinos do dia de hoje.
- 6- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia.
- 7- Responder mensagens de atletas com justificativas quanto a não participação nas atividades do dia.

### 14:30 as 19:30 - Treinamento

- 1- Meia hora antes do encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 2-No horário do treino foi enviado o link para a videoconferência.
- 3-Foi realizada uma videoconferencia que foi dividida em três momentos:
  - No primeiro momento (treino físico), foram aplicadas as atividades programadas para o dia de hoje. Ela tinha como intuito trabalhar a questão técnica do apoio nos quatro nadados e uma serie aeróbia. Alguns atletas tiveram dificuldade de realizar a excução técnica correta pela diferenca de ambiente que esse movimento é realizado. Foram dados feedback para que fosse realizada a correção dos exercícios.
  - Foi dado 10 minutos para que os atletas se recuperassem fisicamente, e começassemos o segundo momento (treino teórico).
  - O Treino teórico tinha como objeivo apresentar e analisar videos da técnica do nado de borboleta. Conseguimos apresentar, pelo programa Kinovea, a técnica ideal de nado,mostrando posição da braçada, ondulação,corpo e os erros mais comuns.

002636



Surgiram algumas duvidas por parte dos atletas e assim conseguimos atingir nosso objetivo.

- O terceiro e ultimo momento foi composto por um quiz, com perguntas relacionadas ao tema abordado. AS perguntas eram apresentadas na tela por meio de um power point, e os atletas mostravam na tela a letra selecionada.

4-Ao final da live foram dados os avisos gerais, relembramos os horários e o uso do uniforme para o encontro de amanhã.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausencias.

5- Após o termino do encontro online os atletas permaneceram conversando e tirando dúvidas no grupo de whatsapp.

6-Foi respondido as mensagens de alguns atletas com feedbacks individuais, dúvidas com relação aos horários de amanhã e questões particulares.

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

8- Armazenamento dos videos, fotos e relatório.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

19/mai	Atividades diárias	Repetições
1	Exercícios de aquecimento articular	
	Rotação de braço esquerdo - direito - os dois para trás - os dois para frente	3x10
	Rotação dos dois braços para trás com salto - para frente - ao contrário	3x10
	Torção de tronco para os dois lado	3x10
	Giro de quadril complexão de joelho - extensão e flexão de quadril	3x10
	Treinamento técnico sem material	
2	1- Apoio de borboleta	2x10
	2- Apoio de costas	2x10
	3- Apoio de peito	2x10
	4- Apoio de crawl	2x11
	Parte aeróbia	
	*Toda a serie quatro vezes - c/ 30" de descanso	
3	1-Polichinelo	30"
	2-Corrída	30"
	3-Polichinelo invertido	30"
	4-Quatro pontos	30"
	5-Mão no calcanhar - frente e trás	30"
4	Volta a calma	2'

002637



**Quarentena**  
**Mackenzie Juvenil e Junior**



**QUIZ DA QUARENTENA**




2. No caso de sobrieta a atleta pode ser desclassificado por qual desses motivos?

- a) Realizar movimentos repetidos de membros inferiores
- b) Realizar pontas de chute controlado
- c) Realizar movimentos controlados de membros inferiores
- d) Realizar uma série completa de alongamento

3. Qual o recorde mundial feminino de gols marcados?

- a) 16
- b) 18
- c) 20
- d) 22

4. Quem foi o campeão dos 200m sobrieta no COB de Londres 2012?

- a) Brasil
- b) França
- c) Estados Unidos
- d) Itália

5. Qual foi o representante brasileiro no futebol masculino no Rio 2016?

- a) Neymar
- b) Ronaldinho
- c) Adriano
- d) Romário

valendo 2 pontos

**CALCULANDO OS PONTOS**

**Resposta correta**

002638



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

- 1-Análise de material com intuito de auxiliar na formulação das atividades diárias
- 2-Elaboração das atividades físicas que serão realizadas, com base no planejamento já pré-estabelecido.
- 3- Enviar um feedback para o grupo de atletas com relação a atividades do dia anterior e relembrar os horários dos treinos do dia de hoje.
- 4- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia.
- 5- Responder mensagens de atletas com justificativas quanto a não participação nas atividades do dia.

### 14hs as 19hs - Treinamento

- 1- Foram realizados duas videoconferencias no periodo da tarde para abranger a maior quantidade de atletas.
- 2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 3-No horário do treino foi enviado o link para a videoconferência.
- 4- Treinamento online:
  - Conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos exercícios.
  - No nosso primeiro encontro tivemos 4 atletas participando. Tentamos realizar algumas atividades técnicas junto com exercícios de equilíbrio. Foram dados feedbacks nesse momento, pois os atletas estavam com dificuldade de manter a posição solicitada. Já nos exercícios de tempo de reação os atletas conseguiram realizar muito bem, tirando o delay provocado pela internet.

002639



-No segundo encontro tivemos a participação de 18 atletas. As mesmas dificuldades foram observadas, equilibrar na posição solicitada e a realizar os movimentos pedidos. Foram dados feedbacks individuais, durante a execução, e foram anotadas ideias para a progressão dessas atividades para a próxima semana.

-Ao final de cada live foram dados os avisos gerais, relembramos os horários e o uso do uniforme para o encontro de amanhã.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (13 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram respondidas as mensagens de alguns atletas com feedbacks individuais, dúvidas com relação a agenda da próxima semana e questões particulares.

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

7- Armazenamento dos videos, fotos e relatório.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

15/mai	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Exercícios de mobilidade</b>	
	1-Mobilidade de tornozelo apoiado na parede	2x10
	2-Mobilidade de joelho ( 1 pé no chão e o outro joelho no chão)	2x10
	3-Rotação de quadril (rotação interna e externa de quadril e joelho)	2x10
	4-Deitado em decubito dorsal - quadril e joelhos a 90º - giro de quadril de um lado para o outro	2x10
	5-"Vaca e gato"	2x10
2	6-"cobra" - ajoelhado levar o peito para o chão extendendo o tronco	2x10
	<b>Preventivo com elástico</b>	
	1-Rotação externa de ombro - cotovelo 90º	2x10
	2-Rotação interna de ombro- cotovelo 90º	2x10
	3-Extensão de ombro e flexão de cotovelo	2x10
	4-Flexão de ombro e extensão de cotovelo	2x10
	5-Abdução de ombro	2x11
6-Extensão e flexão	2x12	
3	7- Flexão de ombro	2x13
	<b>Atividade de equilíbrio+técnica</b>	
	1- Posição de avião + nado de crawl	2x20
	2- Posição de avião + nado de peito e borboleta	2x20
4	3- Apoiado em um pé tentar flexionar o joelho e descer o máximo	30"
	<b>Atividade de tempo de reação</b>	
5	1- Dividir a equipe em números e ao serem ditos aleatoriamente o atleta tem que saltar o mais rápido	10'
	2- Morto vivo	
	Volta a calma e conversa final	5'

002640



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

#### 1-Planejamento do microciclo:

-Foi estabelecido quais seriam os objetivos de cada dia da semana de acordo com o planejamento geral da quarentena. A partir desse planejamento será possível escolher quais serão as atividades realizadas em cada dia dessa semana.

1-Análise de material com intuito de auxiliar na formulação das atividades do dia de hoje.

2-Elaboração das atividades físicas que serão realizadas no dia de hoje.

3- Enviar um feedback para o grupo de atletas com relação a semana anterior e relembrar os horários dos treinos dessa semana.

4- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades e horários do dia.

5- Responder mensagens de atletas com justificativas para a não participação nas atividades do dia.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foram realizados duas videoconferencias no periodo da tarde para abranger a maior quantidade de atletas.

2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

3-No horário do treino foi enviado o link para a videoconferência.

#### 4- Treinamento online:

- Começamos com uma conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

#### Observações treino 1:

002641



-No nosso primeiro encontro tivemos a participação de 20 atletas. Foi planejado realizar quatro séries de uma sequência específica de exercícios de natação. Durante a sua execução foi observado que os atletas estavam sentindo muita fadiga na musculatura lombar, por isso intercalamos a série aeróbia com os exercícios específicos e diminuimos o volume do mesmo. Dessa forma não sobrecarregamos a musculatura lombar e os atletas conseguiriam realizar com mais qualidade os exercícios programados. Hoje tivemos muitos atletas com dificuldades em se manter conectados, devido a falhas na conexão. Consideramos presente quem conseguiu entrar na live e participar de algumas atividades. Por esse motivo nem todos os atletas que constam presentes na chamada estão presentes na foto comprobatória.

**Observações treino 2:**

-Participaram do segundo encontro 2 atletas. Essa live começou um pouco atrasada pois os atletas estavam realizando o encontro virtual com a equipe da fisioterapia. Para a próxima semana iremos alinhar melhor esses horários para que os atletas possam participar, com qualidade, de todas as atividades. Mas esse atraso não causou prejuízo em nossas atividades, conseguimos realizar todo o planejado, tendo somente acabado um pouco mais tarde. Já nesse treino consegui aplicar as adaptações realizadas no primeiro treino e os atletas conseguiram realizar da melhor maneira. Foram dados vários feedbacks individuais durante a execução dos exercícios, e os atletas conseguiram assimilar muito bem as correções realizadas.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (10 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas para as faltas, foram enviados feedbacks individuais e foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

7- Os vídeos, fotos e relatório foram armazenados no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**



002642



ts/mat	Atividades diárias	Quantidade
	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
1	5-Giro de punho	3x10
	6-Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	7-Extensão e flexão de quadril	3x10
	8-Giro de tornozelo	3x10
	9-flexão e extensão de tronco + flexão e extensão horizontal	3x10
	10- Rotação de ombros com os braços parados e rotação de pescoço.	3x10
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	*
	Objetivo técnico - braçada de crawl - realizar 3 series de todos os exercicios c/30"	*
2	1-braçada de crawl reta	40"
	3- Apoio unilateral	30"
	4-Apoio alternado	30"
	5-braçada de crawl normal	1'
	<b>Parte aeróbia</b>	*
	*Toda a serie quatro vezes - c/ 30" de descanso	*
3	1-Polichinelo	30"
	2-Perna de polichinelo e braço frontal	30"
	3-Corrída estacionária	30"
	4-Pernas abertas - flexiona um joelho e encosta no pé contrário	30"
	5- Corrida - Calcanhar no quadril	30"
4	<b>Volta a calma e conversa final</b>	5'

002643

(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Foi realizada uma reunião com a responsável do setor de convênios e todos os profissionais do esporte do Mackenzie (treinadores, auxiliares técnicos, fisioterapeuta, preparador físico e coordenador de esporte). A reunião teve duração de 42 minutos e foram abordados os seguintes temas:

-Darmos o feedback de como está sendo o trabalho e as dificuldades que tivemos nesta primeira semana.

-Foi informado a necessidade de fazermos a chamada online, e que ela apareça no vídeo.

-Ficou estabelecido que ao salvar os videos dos treinos online deve-se colocar o nome da/das categorias presentes no treino.

-Necessidade de colocar tudo no relatório, caso algum atleta não esteja presente na foto de comprovação, mas tenha participado ou alguma questão específica que tenha acontecido no dia.

-Após a solicitação de treinadores e auxiliares ficou definido que os relatórios, videos e fotos serão disponibilizados para o setor de convênio na segunda-feira de manhã da semana seguinte.

-Por uma solicitação de um dos treinadores, ficou estabelecida a mudança do dia da reunião de terça para quarta-feira as 10hs. Essa mudança aconteceu após a reunião no grupo de whatsapp.

2- Após a reunião geral, realizamos uma reunião específica da natação, que teve duração de 40 minutos. Nessa reunião ficou estabelecido que:

-Iremos renomear os videos salvos com as categorias presentes nos treinos.

-Solicitar aos atletas colocar o nome e o sobrenome ao entrarem na plataforma zoom.

-Ajustamos a padronização da gravação dos treinos, como iremos fazer a chamada e a demonstração dos exercícios.

-E por fim, apresentei para os colegas um programa de análise técnica e como podemos utilizá-lo para apresentar e analisar videos junto aos atletas. O programa apresentado é o Kinovea e é sempre utilizado nos dias de treino teórico.

002644



3- Tendo como parâmetro o planejamento realizado no dia de ontem, com a definição dos objetivos para cada dia da semana, foram elaboradas as atividades que serão realizadas no dia de hoje.

#### **14hs as 19hs - Treinamento**

1- Foram realizados duas videoconferencias no periodo da tarde para abranger a maior quantidade de atletas. Vamos dividir cada categoria em um horário de treino com o intuito de distribuir melhor os atletas para que possamos visualizar melhor a execução dos exercícios e passar melhor os feedbacks. Visto que estavam vindo muitos atletas em um horário e poucos no outro.

2- Uma hora antes do primeiro encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para duas atividades do dia e lembrar seus horários. Também foi solicitado que os atletas que não justificaram suas ausencias, nos treinos de ontem, o façam.

3- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

4- Treinamento online:

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

#### **Observações treino 1:**

No nosso primeiro encontro tivemos a participação de 7 atletas (6 do juvenil e 1 do júnior). Realizamos os exercícios de mobilização, fizemos exercícios de fortalecimento da musculatura da cintura escapular e em seguida começamos uma atividade de mobilidade+flexibilidade utilizando um bastão (cabo de vassoura). Por ser a primeira vez que realizamos essa atividade alguns atletas apresentaram dificuldade na assimilação e execução, mas após as correções todos conseguiram executar da melhor maneira, para o momento. Também conseguimos realizar gestos específicos da natação com bastão, braçada do nado de crawl, costas e rolamento do nado. Por ser uma atividade diferente, todos os atletas se motivaram bastante para sua execução.

Participaram do treino, equipe juvenil:
--

1-Ícaro Gabriel
-----------------

002645



2-Igor Cossenzo
3-Isabela Scwindt Aguiar
4-Isabella Teixeira
5-João Pedro Aguiar
6-Pedro Henrique Paiva

Equipe Júnior: 1- Erick Alves

Observação: Por um problema técnico não foi possível realizar o print da videochamada. Mas no vídeo da aula consta a realização da chamada.

### Observações treino 2

Participaram do segundo encontro 18 atletas (8 do juvenil e 10 do júnior). A dinâmica da aula aconteceu assim como o treino anterior. Os atletas realizaram os exercícios propostos de mobilidade, fortalecimento da cintura escapular, a atividade com o bastão e a simulação de braçada com elástico para finalizar. Assim como o primeiro treino, os atletas se motivaram com as atividades novas e se empenharam em conseguir realizar da melhor maneira possível, mas alguns deles tiveram muita dificuldade em realizar a simulação da braçada de costas com o bastão. Foram precisos varios feedbacks e demonstrações para que alguns entendessem e conseguissem realizar bem o exercício.

Atletas que participaram da equipe juvenil:
1-Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga
3-Bruno Bastos
4-Lucca Natale
5-Luiza Gabriela
6-Pedro Henrique de Jesus
7-Vinicius Ramalho

Equipe Júnior:
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Enzo Henrique
4-Gustavo Tomaz
5-Isabella Carvalho
6-Isadora Thamires
7-Maria Clara Pio
8-Raul Sena
9-Samuel Alves
10-Vitor Lopes

002646



-Ao final de cada live foram dados os avisos gerais, relembramos os horários, o uso do uniforme e foi novamente solicitado que eles coloquem nome e sobrenome no cadastro do aplicativo zoom.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausências.

5- Ao final do dia foi enviada uma mensagem para o grupo de atletas com o intuito de pedir que os atletas faltosos me mandem no privado a justificativa para a ausência e enviar o novo quadro de horários.

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

7- Foi realizado o armazenamento dos vídeos, fotos e relatório no google drive.

### Atividades realizadas no dia de hoje:

Ordem	Atividades diárias	Tempo (min)
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	
	1-Mobilidade de tornozelo apoiado na parede	2x10
	2-Mobilidade de joelho ( 1 pé no chão e o outro joelho no chão)	2x10
1	3-Rotação de quadril (rotação interna e externa de quadril e joelho)	2x10
	4-Deitado em decubito dorsal - quadril e joelhos a 90º - giro de quadril de um lado para o outro	2x10
	5-"Vaca e gato"	2x10
	6-"cobra" - ajoelhado levar o peito para o chão estendendo o tronco	2x10
	<b>Preventivo com elástico</b>	
	1-Rotação externa de ombro - cotovelos e ombros a 90º	2x10
	2-Rotação interna de ombro- cotovelos e ombros a 90º	2x10
2	3-Hiper extensão de ombros com braço estendido	2x10
	4-Hiper flexão de ombros com braços estendidos	2x10
	5-Extensão de ombros , até as mãos chegarem a altura do ombro	2x10
	6- Extensão horizontal segurando o elástico com as duas mãos	2x10
	7- Adução de ombros com o elástico acima da cabeça	2x10
	<b>Exercícios de mobilidade+flexibilidade com bastão</b>	
	1-Passar para frente e para trás, flexionando cotovelo para levar para trás	1'
	2-descer ate os pés com o bastão proximo ao corpo e voltar com os braços esticados	1'
3	3-1 pé na frente e outro atrás, levando o bastão proximo a perna da frente	1'
	4-levar o bastão de frente para trás sem flexionar cotovelos	1'
	5-balançar de um lado para o outro com flexão lateria de tronco	1'
	6-fazer o mesmo que o numero 5 com giro pela frente do tronco	1'
	7-nadar crawl	1'
	8-nadar costas	1'
	<b>Treinamento técnico com material (elástico)</b>	
4	1- Técnica de crawl	2x 30
	2- Técnica de peito	2x20
	3- Técnica de borboleta	2x20
5	Volta a calma e conversa final	5'

002647



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha dos melhores exercícios para o dia de hoje.

2- Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão nos treinos de hoje.

3-Amanhã o nosso treino terá como objetivo apresentação teórica do nado de medley. Serão apresentados vídeos subaquáticos de provas e viradas com o intuito de analisar a melhor maneira de nadar essa prova. Tendo conhecimento deste fato, hoje foram analisados e selecionados os vídeos que serão apresentados durante o treino.

4- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foram realizados duas videoconferencias no período da tarde. Decidimos dividir as videoconferências por categoria, um treino será do juvenil e o outro será no júnior, mas será autorizado que o atletas que não possa participar do treino na sua categoria participe na outra, com intuito de abranger a maior parte dos atletas.

2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

3-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

4- Treinamento online:

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

### Observações treino júnior:

Nesse encontro tivemos a participação de 10 atletas, mais a nossa ex atleta Leticia Oliveira. A atividade do dia foi uma evolução do que fizemos semana passada. Foi observado que a maioria dos atletas conseguiu evoluir consideravelmente, melhorando a

032648



posição do corpo na realização do "avião" e executando os movimentos de membros superiores de uma maneira mais controlada. Mesmo assim, a todo momento eram dados feedbacks, principalmente com relação a estabilização do joelho que permanecia com o pé no solo e o alinhamento da perna que subia.

Atletas da equipe júnior :

Barbara Cruz
Eduardo Zanolla
Enzo Henrique
Isabella Carvalho
Isadora Thamiere
Maria Clara Pio
Raula Moraes Sena
Vitor Lopes

Equipe juvenil (atletas que não podem participar do treino do juvenil):

Igor Cossenzo  
Vinícius Ramalho

**Observações treino juvenil:**

Nesse encontro tivemos a participação de 13 atletas. Assim como a categoria anterior, foi possível observar a evolução dos atletas na atividade de equilíbrio com realização de braçadas específicas da natação. Mas por serem atletas mais novos e com menos tempo de treinamento, necessitaram de uma maior quantidade de explicações, feedbacks e mais pausas para que pudessem realizar as correções.

Atletas da equipe juvenil:

Alanis Eduarda
Arthur Alvarenga
Bruno Bastos
Eric Antunes
Ícaro Gabriel
Isabela Schwindt Araújo
Isabella Teixeira
João Pedro Aguiar
Lucca Natale
Luiza Gabriela
Pedro Henrique de Jesus
Pedro Henrique Paiva (o atleta não aparece na foto do dia pois teve um problema com sua conexão, mas ele consta no vídeo inicial e na chamada)
Thayna dos Santos (essa atleta não participou da live por problemas de conexão, mas fez as atividades solicitadas e enviou um vídeo para comprovação).

Atleta do júnior: Samuel Alves

002649



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas para as faltas, foram enviados feedbacks individuais e atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

7- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório no google drive.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Ordem	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
2	5-Extensão e flexão de quadril	3x10
	<b>Treinamento equilíbrio-técnico</b>	
	1-em pé flexão de quadril e joelho com uma das pernas + extensão das mesmas na posição de avião	5 cd lado
	2- avião + abdução e adução de ombros	5 cd lado
	3- avião + extensão e flexão de ombros	5 cda lado
3	4-avião + braço de peito	5 cd lado
	5- posição de stramine + ponta de pé + braçada de crawl	
	<b>Parte aeróbia</b>	
	*Toda a serie quatro vezes - c/ 30" de descanso	4x
	1- corrida no lugar - joelho alto	1'
4	2- chute baixo	45"
	3- abre e fecha perna	30"
	4- corrida no lugar curtinha	15"
	Volta a calma + Relaxamento	5'
	Conversa final	5'

002650



(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 21/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Como dito no relatório de ontem, hoje nosso treino será teórico e apresentaremos todas as características das provas de medley. Por esse motivo, o tempo de planejamento de hoje foi utilizado para:

- Analisar e selecionar as informações que serão apresentadas no treino;
- Elaborar o Power point de apresentação dessas informações;
- Elaborar as perguntas do Quiz, que será realizado após o treino teórico;
- Elaborar o Power point com as perguntas do Quiz.

2- Responder mensagens de atletas com questionamentos em relação as atividades do dia ou justificativa quanto ao não comparecimento.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- O dia de hoje foi dividido em dois encontros. No primeiro foi realizada uma palestra pelo Treinador da categoria de base do Qatar, via videoconferência, para toda a equipe de natação do mackenzie, desde mirim a júnior. No segundo momento foi realizada outra videoconferência com as categorias juvenil e júnior, para um treino teórico das provas do nado de medley.

2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

3-Nos horários dos encontros foram enviados os links para as videoconferências.

#### 4- Palestra treinador Gustavo Piza:

Gustavo Piza durante muitos anos foi treinado da equipe infantil do Minas Tênis Clube, hoje ele é o treinador chefe da equipe de base do Qatar. Ele se disponibilizou para realizar uma palestra para nossos atletas falando das diferenças existentes entre essas duas realidades. Participaram da live 65 atletas das categorias mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior. Das categorias das quais eu sou responsável estavam presentes 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior).

Presença Juvenil;	Presença junior:
Alanis Eduarda Arthur Alvarenga Bruno Bastos Eric Antunes Ícaro Gabriel	Barbara Cruz Eduardo Zanolla Erick Alves Enzo Henrique (não aparece na foto pois teve que sair antes do encerramento) Isadora Thamires

002651



Igor Cossenzo Isabela Schwindt Araújo Isabella Teixeira Lucca Natale Luiza Gabriela Pedro Henrique de Jesus Pedro Henrique Paiva	Jonatas Henrique Maria Clara Pio Raul Morais Sena Vitor Lopes Samuel Alves
--	--

**5-Treino teórico, objetivo: Nado de medley + Quiz**

- Foi realizada um conversa inicial;
- Apresentação dos objetivos do dia e como seria a dinâmica da apresentação e do Quiz.
- Realização da chamada;

Nesse segundo encontro, foram apresentadas as características das provas de medley através de um power point. Logo após foi analisado, através do programa Kinovea, dois vídeos das viradas de medley. E para encerrar essa primeira parte do treino teórico, assistimos a três vídeos de provas olímpicas, 400 medley masculino Londres 2012, 400 medley feminino Londres 2012 e 200 medley masculino Rio 2016. Durante todo o momento foram respondidas dúvidas dos atletas, o que tornou o momento bem interativo.

Como segunda parte do treino fizemos um Quiz com perguntas relacionadas a prova de medley e aos atletas olímpicos que nadam essas provas. As perguntas eram apresentadas por compartilhamento de tela no zoom, e no momento solicitado os atletas mostravam em uma folha de papel, as letras selecionadas. Ao final foram somados os pontos e realizamos um ranking com a pontuação final de cada atleta.

Presença Juvenil:	Presença junior:
Alanis Eduarda Arthur Alvarenga Bruno Bastos Eric Antunes Ícaro Gabriel Igor Cossenzo Isabela Schwindt Araújo Isabella Teixeira João Pedro Aguiar (o atleta entrou atrasado e não apareceu no vídeo da chamada) Lucca Natale Luiza Gabriela Pedro Henrique de Jesus	Barbara Cruz Eduardo Zanolla Erick Alves (o atleta entrou atrasado e não apareceu no vídeo da chamada) Gustavo Tomaz Isabella Carvalho Isadora Thamires Jonatas Henrique Maria Clara Pio Raul Morais Sena Vitor Lopes Samuel Alves

002652



Pedro Henrique Paiva  
Thayna dos Santos  
Vinicius Ramalho

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Como alguns atletas não conseguiram participar das duas atividades, para constar na chamada que será entregue ao final do mês, considerarei presente todos que participaram de alguma das duas atividades.

6- Foi enviado feedback positivo elogiando o empenho e a boa adesão que tivemos.

7- Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

9- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**



002653



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/05**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha dos melhores exercícios.
- 2- Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão nos treinos de hoje.
- 3- Foi enviada mensagem no grupo de atletas, lembrando os horários e atividades do dia.
- 4- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia, justificativa para não comparecimento no treino e solicitando realizar a atividade no horário de outra categoria.
- 5- Foram revisados os relatórios da semana e os vídeos que serão encaminhados para o setor de convênio.

**14hs as 19hs - Treinamento**

- 1- Foram realizadas duas videoconferencias no periodo da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior. Mas tentando abranger a maior parte dos atletas, foi autorizado que o atleta possa participar do treino da outra categoria mediante solicitação antecipada e com justificativa plausível.
- 2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 3- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos exercícios e os feedback positivos.

002654



**Observações treino júnior:**

Nesse encontro tivemos a participação de 9 atletas. Tivemos como objetivo uma série em que eles deveriam realizar uma quantidade específicas de braçadas dos nados de crawl, peito, borboleta e costas, utilizando o elástico. Na primeira serie ela foi realizada na intensidade de A1 (aerobio intensivo), na segunda diminuimos a quantidade de braçadas e aumentamos a intensidade, A2 (limiar anaróbio) e na terceira a quantidade diminuiu ainda mais e a intensidade foi para A3 (VO2). Essas são intensidade de nado que os atletas estão acostumados a realizar dentro da piscina. Por serem atletas mais velhos, tiveram pouca dificuldade na manutenção da técnica e gostaram muito dessa associação das intensidades com sua pratica. Ao final realizamos uma atividade de tempo de reação.

**Atletas da equipe júnior :**

Barbara Cruz
Eduardo Zanolla
Erick Alves
Enzo Henrique
Gustavo Tomaz
Isabella Carvalho
Jonatas Henrique
Maria Clara Pio
Vitor Lopes
Isadora Thamires (não pode participar do treino online, devido a problemas de conexão, mas fez as atividades em casa e mandou vídeo comprovatório).

**Observações treino juvenil:**

Nesse encontro tivemos a participação de 13 atletas do juvenil e um do júnior. O treino seguiu a mesma sequencia do treino anterior, mas por serem atletas menos experientes tivemos que realizar uma quantidade maior de feedbacks quando eles estavam executando as braçadas dos nados no elástico. Por outro lado, eles se motivaram mais na parte do tempo de reação. Nessa atividade os atletas permaneceram sentados de pernas cruzadas com as mãos ao lado da orelha, ao meu sinal eles tinham que pegar uma garrafa que estava no chão na frente das pernas, com uma das mãos específicas. Para pegar com a mão direita o comando era "preto", já para pegar com a esquerda o comando era "vermelho", cores do nosso clube.

**Atletas da equipe juvenil:**

002655





Alanis Eduarda
Arthur Alvarenga
Bruno Bastos
Ícaro Gabriel
Igor Cossenzo
Isabela Schwindt Araújo
Isabella Teixeira
João Pedro Aguiar
Lucca Natale
Luiza Gabriela
Pedro Henrique de Jesus
Pedro Henrique Paiva
Vinicius Ramalho

Atleta do júnior: Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram enviados feedbacks individuais.

6-Foi atualizada a grade de horários para a próxima semana e enviada para que os atletas possam se organizar.

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Atividade	Atividades diárias	Respostas
1	<b>Exercícios de flexibilidade + mobilidade</b>	
	1-Posterior de coxa + ajoelhado com uma perna e a outra flexionada e com o pé apoiado mobilidade de quadril	15"
	2-Sentado com as duas pernas estendidas + rotação de quadril no chão	15"
	3-Sentado com uma perna flexionada e a outra estendida	15"
	4-Alongamento de panturrilha + mobilidade de tornozelo e joelho	15"
2	5-"Vaca e gato" + "cobra" ajoelhado levando o peito no chão e realizando extensão do tronco	15"
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	3x
	1- Técnica de crawl	1x12
	2- Técnica de peito	1x12
	3- Técnica de borboleta	1x12
3	4- Técnica de costas ( decubito dorsal - flexão e extensão de quadril e ombro alternados	1x12
	<small>Durante essa atividade a cada momento era realizado um teste para as variações das parâmetros com relação a execução técnica de crawl.</small>	
4	<b>Atividade de tempo de reação (judô)</b>	
	5- Sentado com as pernas cruzadas e com as mãos apoiadas na orelha e uma garrafa de água no chão a sua frente. Ao sinal, eles terão que pegar a garrafa o mais rápido possível. Comando: cor vermelha = terão que pegar com a mão esquerda cor preta = terão que pegar com a mão direita	20"
4	Volta a calma e conversa final	

002636



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 25/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

#### 1-Planejamento do microciclo:

-Foram definidos os objetivos a serem trabalhado cada dia da semana, de acordo com o planejamento geral pré-estabelecido para o período de quarentena. Dessa maneira conseguimos realizar atividades com uma sequência lógica e não interferindo entre si. A partir desse planejamento será possível escolher quais serão as atividades realizadas em cada dia dessa semana.

1-Após a definição dos objetivos diários, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

2-Foram elaboradas as atividades e realizado o plano de aula.

3-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas dando um feedback com relação as atividades da semana passada e lembrando os horários dos treinos dessa semana.

4- Foram respondidas mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades e horários do dia.

5-Foram respondidas mensagens de atletas com justificativas para a não participação nas atividades do dia.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Foram respondidas mensagens de atletas justificando o não comparecimento ao treino, esses atletas tendo enviadas mensagens no período da tarde.

2-Foi enviada mensagem para o ex-atleta do Mackenzie Ítalo Manzine, para marcar um encontro virtual com a equipe de natação. Ítalo foi um atleta formado no clube e que chegou aos Jogos Olímpicos do Rio 2016. O encontro ficou marcado para o dia 04/06 as 15hs.

3-Foi enviada mensagem para a fisioterapeuta e mãe de uma das nossas atletas Jussara Schwindt, que se disponibilizou a explicar o que é o pilates e realizar uma vivência dessa pratica com os atletas.

4- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior. Foi autorizado ao atleta que não pudesse comparecer no horário da sua categoria, participe do treino da outra equipe, solicitando antecipadamente e com justificativa para isso. Desta maneira tentamos atender a maior parte dos atletas.

002657



5- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

6- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

7- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas, somente atletas da categoria juvenil. Hoje o objetivo principal do treino foi a evolução técnica do nado de peito, desde exercício no solo realizando apenas o apoio até a braçada completa no elástico. Os atletas realizaram a mesma sequência de exercícios três vezes.

Durante a primeira série foram realizadas muitas correções, pois os atletas estavam tendo dificuldade de assimilar a correta execução de um exercício que eles realizam dentro da água. Após vários feedbacks e pausando várias vezes o exercício, os atletas conseguiram evoluir e melhoraram a sua execução durante as séries seguintes.

Na última parte do treino foi realizada uma série aeróbia com movimentos que trabalhavam também a coordenação. Nessa atividade os atletas tiveram muita facilidade, visto que realizamos uma evolução dos exercícios que estávamos trabalhando nas semanas anteriores.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos
- 4-Igor Cossenzo
- 5-Isabela Schwindt
- 6-Isabella Teixeira
- 7-João Pedro Aguiar
- 8-Lucca Natale

002659



9-Luiza Gabriela Coutinho  
10-Pedro Henrique de Jesus  
11-Pedro Henrique Paiva  
12-Vinicius Ramalho (entrou após a realização da chamada no vídeo).

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino todos os atletas da categoria júnior. Esse treino seguiu o mesmo modelo e objetivos do anterior, tendo como diferença uma maior intensidade e uma mecânica mais avançada dos movimentos executados.

Como era esperado, o treino técnico aconteceu de uma forma mais fluida do que na categoria juvenil, isso se justifica pelo maior tempo de prática dos atletas júnior. Também conseguimos aumentar a intensidade dos exercícios aeróbios, sendo solicitando a todo momento que os atletas realizassem as atividades com uma maior velocidade. Ao final conversamos sobre a realização de um vídeo de toda a equipe para que a comunicação do clube poste nas redes sociais. Esse vídeo irá mostrar nossas atividades em casa, mas também que estamos prontos para voltar a nadar, quando seguro e autorizado que retornemos aos treinos.

Participaram do treino do júnior

1-Bárbara Cruz  
2-Eduardo Zanolla  
3-Erick Alves  
4-Enzo Henrique  
5-Gustavo Tomaz  
6-Isabella Carvalho  
7-Isadora Thamires  
8-Jonatas Henrique  
9-Maria Clara Pio  
10-Raul Moraes  
11-Samuel Alves  
12-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (12 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

8- Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas para as faltas,

9- Foi enviada um feedback positivo com relação as atividades do dia de hoje.

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

002659



11- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

25/04/21	Atividades diárias	Repetições
	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1- Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2- Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3- Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4- Rotação dos braços alternados	3x10
1	5- Giro de punho	3x10
	6- Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	7- Extensão e flexão de quadril	3x10
	8- Giro de tornozelo	3x10
	9- flexão e extensão de tronco + flexão e extensão horizontal	3x10
	10- Rotação de ombros com os braços parados e rotação de pescoço.	3x10
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	*
	Objetivo técnico - braçada de peito - realizar 3 séries de todos os exercícios c/1'	*
2	1- Deitado c/ braços estendidos ao lado da orelha - realizar o início da braçada de peito	10
	2- Apoio da braçada de peito com elástico	10
	3- Braçada completa de peito s/ elástico	10
	4- Braçada completa de peito com elástico	10
	<b>Parte aeróbia</b>	
	Pular corda	5'
	*Toda a serie três vezes - c/ 30" de descanso	*
3	1- Corrida estacionária	30"
	2- Abdução e adução do quadril dinâmico	30"
	3- Split jump + extensão e flexão de ombros	30"
	4- Walk downs	30"
	5- Forward jump (salto horizontal)	30"
4	<b>Volta a calma</b>	5'
5	<b>Conversa Final</b>	5'

002660

(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 26/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha das melhores atividades para o dia de hoje.

2- Foram selecionadas e elaboradas as os exercícios que estarão nos treinos de hoje, que tem como objetivo exercícios de mobilidade com bastão e exercícios específicos da natação com bastão e elástico.

3-Na quinta-feira teremos um treino teórico em que iremos apresentas as viradas de todos os estilos, como amanhã teremos reunião no período da manhã, iniciei hoje a análise e seleção dos vídeos que serão apresentados.

4-A Fisioterapeuta Jussara, mãe da atleta Isabela Schwindt, se disponibilizou para dar uma vivência de pilates para os atletas. Hoje confirmei, via WhatsApp, o dia e horário para esse encontro.

4-Foram respondidas mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior (mas foi autorizado aos atletas que não pudessem comparecer no treino da sua categoria, participar da outra, solicitando antecipadamente).

2-Foi enviada uma mensagem aos atletas confirmando a palestra que teremos com o treinador Alexandre Pussieldi e divulgada a palestra da próxima semana, que será com o atleta olímpico e ex-mackenzie Ítalo Manzine.

3- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

4-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

5- Treinamento online:

- Foi Realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;

002661



-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

**Observações treino juvenil:**

Nesse encontro tivemos a participação de 13 atletas (além do atleta Vinicius Ramalho que participou no horário do júnior). Tivemos como objetivo atividades de mobilidade somadas a exercícios técnicos.

Como preparação para o treino, os atletas realizaram um aquecimento articular e alguns exercícios de mobilidade, exercícios esses que já fazem parte da rotina diária de aquecimento.

Logo após iniciamos uma sequência de atividades com o material do dia, o bastão (ou cabo de vassoura). Com ele foram realizados exercícios de mobilidade + flexibilidade e evoluímos para uma atividade com a técnica específica da natação, como a simulação da braçada de crawl e costas, e rolamento de nado. Essas atividades foram uma evolução das realizadas na semana anterior. Do exercício com o bastão passamos para a simulação de braçada com o elástico.

Foi possível observar a evolução coordenativa dos atletas nas atividades de hoje com relação as mesmas atividades realizadas semana passada. Já nas que eram uma evolução das anteriores, atividades novas, os atletas tiveram dificuldade na que se relacionava ao rolamento. O atleta deveria realizar o movimento de rolamento com o bastão no peito, para isso ele deveria girar com ombros e quadris ao mesmo tempo, até que a posição de 90º (com a cabeça parada olhando para frente, os ombros e quadris deveriam vir como um bloco até a linha do queixo). Nesse momento tiveram que ser fornecidos vários feedbacks e pausar algumas vezes a atividade para que eles executassem da melhor maneira possível.

Presença juvenil:

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

002662



**Observações treino júnior:**

Participaram deste treino 10 atletas. Os objetivos das atividades do dia foram os mesmos da equipe juvenil, por esse motivo não irei repetir a sequência das atividades já descritas no treino anterior.

Com relação a atividade de mobilidade + flexibilidade com bastão, assim como o juvenil, foi notória a evolução coordenativa das atividades com relação a semana passada. Já nos exercícios novos, como por exemplo o rolamento com bastão, a equipe júnior demonstrou uma maior habilidade, necessitando de menos feedbacks nesse momento. Logo após fomos para a atividade com elástico. Nesse momento os atletas do júnior conseguiram colocar uma intensidade maior, visto que a execução técnica estava melhor. Mesmo assim, a todo momento eram dados feedback para atletas específicos com o intuito de manter a boa execução técnica e uma melhor manutenção da postura corporal.

Presença juvenil:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Enzo Henrique
- 4-Erick Alves
- 5-Gustavo Tomas
- 6-Isabella Carvalho
- 7-Isadora Thamires
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Morais Sena
- 10- Vitor Lopes

Os atletas Samuel Alves e Jonatas Henrique não compareceram ao treino online, mas encaminharam os vídeos comprovando a realização dos exercícios em casa, após o envio das atividades do dia.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (14 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6- Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas para as faltas.

7-Foram enviados feedbacks individuais.

8-Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

10- Armazenamento dos videos, fotos e relatório no google drive.

002663



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Objetos	Atividades diárias	Repetições
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	
	1-Mobilidade de tornozelo apoiado na parede	2x10
	2-Mobilidade de joelho ( 1 pé no chão e o outro joelho no chão)	2x10
1	3-Rotação de quadril (rotação interna e externa de quadril e joelho)	2x10
	4-Deitado em decubito dorsal - quadril e joelhos a 90º - giro de quadril de um lado para o outro	2x10
	5- "Vaca e gato"	2x10
	6- "cobra" - ajoelhado levar o peito para o chão extendendo o tronco	2x10
	<b>Exercícios de mobilidade+flexibilidade com bastão</b>	
	1-Passar para frente e para trás, flexionando cotovelo para levar para trás	3x10
	2-descer ate os pés com o bastão proximo ao corpo e voltar com os braços esticados	3x10
	3-1 pé na frente e outro atrás, levando o bastão proximo a perna da frente	3x10
2	4-levar o bastão de frente para trás sem flexionar cotovelos	3x10
	5-balançar de um lado para o outro com flexão laterla de tronco	3x10
	6-fazer o mesmo que o numero 5 com giro pela frente do tronco	3x10
	7-nadar crawl	3x10
	8-nadar costas	3x10
	<b>Treinamento técnico com material (elástico)</b>	
3	1- Técnica de crawl	3x20
	2- Técnica de peito	3x10
	3- Técnica de borboleta	3x10
4	Volta a calma	5'
	Conversa final	5'

002664



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Foi realizada uma reunião com a responsável do setor de convênios e todos os profissionais do esporte do Mackenzie (treinadores, auxiliares técnicos, fisioterapeuta, preparador físico e coordenador de esporte). A reunião teve duração de 40 minutos e foram abordados os seguintes temas:

- Darmos o feedback de como está sendo o trabalho e as dificuldades que tivemos nesta semana.
- Foi lembrado que dia 08/06 devemos ir ao clube para entregar os relatórios e assinar os contracheques.
- Ficou estabelecido que os documentos a serem entregues para o clube comprovando nossa carga horária, só devem ser apresentados no retorno das atividades normais.
- Foi solicitado que o plano de treino ou as atividades diárias sejam entregues separadamente ao relatório, mesmo que esteja dentro do relatório.
- Ficou estabelecido que os certificados de curso sejam entregues impressos junto com a documentação no dia 08.
- Necessidade de que o relatório seja minucioso com relação a tudo que realizamos no dia.

2- Após a reunião geral, realizamos uma reunião específica da natação, que teve duração de 40 minutos. Assuntos abordados:

- Definimos o horário que iremos no clube no dia, visto que a Camila Reis (auxiliar) tem que imprimir toda a documentação e nós (eu e Henrique) temos que assinar todos os relatórios e planos de treino.
- Discutimos plano de aula e atividades diferentes que cada treinador está fazendo.
- Foi apresentada e discutida a forma como cada treinador está fazendo os vídeos comprobatórios de treino.
- E por fim conversamos sobre situações específicas de determinados atletas.

002665





3- Tendo como parâmetro o planejamento realizado no dia de ontem, com a definição dos objetivos para cada dia da semana, foram elaboradas as atividades que serão realizadas no dia de hoje.

4-Foi anunciado para os atletas a aula especial de pilates que teremos com a fisioterapeuta Jussara e enviado o quadro de horários atualizado.

5-Foi enviada mensagem para a auxiliar técnica Camila Reis para combinar algumas questões do treino teórico de quinta-feira. Definições dos vídeos que serão apresentados a respeito das viradas dos estilos.

6-No grupo de WhatsApp da natação e fisioterapia, foi apresentada e discutida a ideia de realizar uma competição e premiação para os atletas mais participativos nas atividades propostas por todos os setores.

7-Foi apresentado para o coordenador de esportes, Sergio Vera, as palestras programadas para essa semana (Coach Alexandre Pussieldi) e semana que vem (atleta olímpico e ex Mackenzie Ítalo Manzine).

#### **14hs as 19hs - Treinamento**

1- Foram realizados duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior (mas foi autorizado aos atletas que não pudessem comparecer no treino da sua categoria, participar da outra, quando solicitando antecipadamente).

2- Uma hora antes do primeiro encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as duas atividades do dia e relembrar seus horários.

3-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

4- Treinamento online:

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

#### **Observações treino juvenil:**

No treino da categoria juvenil, tivemos a participação de 14 atletas, também tivemos a participação do atleta do júnior Samuel Alves. Os atletas Pedro Paiva e Vinícius Ramalho

002666



participaram do treino da categoria júnior, com isso todos os 16 atletas do juvenil realizaram as atividades programadas para o dia.

Como de costume, iniciamos com um aquecimento articular. Logo em seguida, demos continuidade com uma atividade de fortalecimento da cintura escapular. Tentamos inserir alguns exercícios com um nível de dificuldade maior dos realizados na semana passada. De um modo geral os atletas tiveram muita dificuldade em realizar o movimento de rotação interna de ombros com ombros e cotovelos em 90º. Em um certo momento foi necessário parar a atividade realizar vários feedbacks, demonstrar novamente o exercício para que os atletas entendessem bem o que estava sendo proposto.

Em um segundo momento foi realizada uma evolução do treino de equilíbrio da semana passada, com exercício de avião com braçadas específicas da natação. Foi possível observar a evolução do controle motor dos atletas, sendo a simulação de braçada cada vez mais parecida com que é realizado dentro da água. Mas ainda foi necessário alguns feedbacks, principalmente com relação a posição da perna que fica na parte posterior do avião, sendo sempre solicitado que os atletas tentem estender o máximo que conseguem essa perna. Mas mesmo assim alguns ainda tiveram muita dificuldade como o atleta Igor Cossenno e o atleta Bruno Bastos.

E para finalizar, foi realizada uma série aeróbia. Tinha sido programado realizar três vezes a sequência, mas devido as constantes pausas para os feedbacks das atividades anteriores, só conseguimos concluir duas séries.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela
- 13-Pedro Henrique de Jesus
- 14- Thayna dos Santos

Os atletas Pedro Henrique Paiva e Vinícius Ramalho participaram do treino no horário do júnior.

002667





**Observações treino júnior:**

Participaram do treino da equipe júnior 9 atletas, além dos atletas da categoria Juvenil Vinicius Ramalho e Pedro Paiva. O treino seguiu a mesma programação da equipe juvenil, mas é possível observar a diferença técnica entre as duas categorias.

Por apresentarem uma vivência maior os atletas conseguiram realizar todas as atividades com uma necessidade menor de feedbacks. Durante a atividade de fortalecimento da cintura escapular foi notório um maior domínio corporal o que propiciou uma melhor execução dos exercícios.

Já na segunda atividade, avião com realização de estímulos específicos da natação (braçadas de crawl e peito), alguns atletas apresentaram dificuldade na manutenção da posição horizontal e alinhada do corpo no momento em que estavam apoiados em uma das pernas. Os atletas Raul Sena e Erick Alves foram os que apresentaram maior dificuldade e necessitaram uma quantidade maior de feedbacks principalmente para manter a perna estendida no momento do avião.

Conseguimos realizar toda a atividade aeróbia programada, três séries de toda a sequência de exercícios. Os exercícios foram tecnicamente bem executados, levando em consideração que os atletas de natação tendem a não apresentarem um grande domínio de todos os tipos de corrida em solo (corrida estacionária, corrida de costas, frontal e lateral). De toda maneira, conseguiram executar bem e os estímulos dados eram apenas para que aumentassem a intensidade.

Presença júnior:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolli
- 3-Enzo Henrique
- 4-Erick Alves
- 5-Isabella Carvalho
- 6-Isadora Thamires
- 7-Maria Clara Pio
- 8-Raul Morais Sena
- 9- Vitor Lopes

O atleta Samuel Alves participou do treino da categoria juvenil.

-Ao final de cada encontro foram dados os avisos gerais, relembramos os horários e as atividades do dia seguinte e o uso do uniforme.

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausências.

002669



5- Ao final do dia foi enviada uma mensagem com o quadro de horários para reforçar as atividades do dia seguinte.

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

7- Foi realizado o armazenamento dos vídeos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Tempo	Atividades diárias	Repetições
	Exercícios de aquecimento articular	10'
	Preventivos	
1	1-Desenvolvimento + rotação externa	3x10
	2-Rotação interna com ombro em 90º em isometria - elástico preso na altura da mão	3x10
	3- Extensão de ombros ate altura do ombro com os braços alternados	3x10
	4-Flexão horizontal	3x10
	Treino equilíbrio-técnico	
2	1- posição de avião alternando com em pé + joelho na altura do quadril	5 cd lado
	2- avião + abdução e adução de ombros + extensão de ombros	5 cd lado
	3- avião + braçada de peito	5 cda lado
	4-avião + braço de crawl	5 cd lado
	5- posição de streamline + ponta de pé com 1 pé no chão	3x15"
	Parte aeróbia	
	*Toda a serie quatro vezes - c/ 30" de descanso	3x
3	1- Polichinelo	45"
	2- Corrida para frente e para trás	45"
	3- Capoeira	30"
	4- corrida lateral	30"
	5- Sprint	15"
4	Volta a calma + Relaxamento	5'
	Conversa final	5'

002669

(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/05

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Como dito no relatório de ontem, uma das nossas atividades de hoje será um treino teórico em que abordaremos um dos fundamentos da natação – a virada. Por meio de vídeos serão apresentadas e analisadas todas as viradas que são utilizadas na natação. Por esse motivo esse momento de planejamento foi utilizado para

- Buscar e selecionar videos para serem apresentados no treino;
- Pesquisar, analisar e selecionar as informações que serão apresentadas no treino referente ao tema do dia;
- Elaborar as perguntas do Quiz, que será realizado após a explicação teórica;
- Elaborar o power point com as perguntas que serão apresentadas durante a realização do quiz.

2- Responder mensagens de atletas com questionamentos em relação as atividades do dia ou justificativa quanto ao não comparecimento.

### 14hs as 19:30 - Treinamento

1- O dia de hoje foi dividido em três encontros. Iniciamos a tarde com uma palestra com o ex-treinador e comentarista de natação Alexandre Pussieldi. Participaram dessa atividade todos os atletas da equipe de natação, desde mirim a júnior. No segundo momento a fisioterapeuta, e mãe de uma de nossas atletas, Jussara Schwindt apresentou o pilates para a equipe juvenil e júnior e possibilitou que eles tivessem uma vivência. E para finalizar o dia tivemos um último encontro com a equipe juvenil e júnior, foi realizado um treino teórico em que foi abordado o fundamento de virada e após realizamos um quiz com perguntas referentes ao tema apresentado.

2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

3-Nos horários dos encontros foram enviados os links para as videoconferências.

#### 4- Palestra com Alexandre Pussieldi:

Alex Pussieldi ou coach Pussieldi, como é conhecido, é um ex-treinador e um famoso comentarista de natação. Trabalhou por 16 anos como treinador nos Estados Unidos e ficou conhecido por comentar todos os eventos de natação transmitidos pela sportv. Ele se disponibilizou para conversar com nossos atletas sobre o momento de pandemia que estamos vivendo, e trazer a realidade da natação mundial para esse momento.

002673





Participaram do encontro 65 atletas, sendo 26 das categorias juvenil e júnior, e um total de 79 pessoas, entre treinadores (Joanna e Henrique), auxiliar técnica (Camila Reis), o coordenador de esporte (Sergio Vera), a psicóloga do Centro de Treinamento esportivo da UFMG (Marluci), dois ex-atletas (Leticia Oliveira e Cristóvão), além da participação de alguns pais.

O coach trouxe para os atletas palavras de conforto com relação ao momento que estamos passando, mostrou o que está sendo feito no resto do mundo, e respondeu muitas perguntas com relação a sua época de nadador, de treinador e curiosidades dos atletas com relação a assuntos como participação brasileira nos jogos de 2016 ou o que podemos esperar para o próximo ano com a mudança da data dos jogos olímpicos de Tokio. A reunião foi bem dinâmica e o palestrante foi muito solícito e aberto para responder todas as perguntas.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

#### 5- Apresentação do Pilates com Jussara Schwindt

A fisioterapeuta e especialista em fisioterapia esportiva Jussara Schwindt, mãe da atleta do juvenil Isabela Schwindt, se disponibilizou a apresentar o Pilates para os atletas da equipe juvenil e júnior. Realizamos um encontro virtual através do aplicativo Zoom, em que ela explicou verbalmente como foi criado o Pilates, seus objetivos, forma que é trabalhado e por fim realizou uma aula pratica com os atletas.

Durante a aula pratica ela utilizou sua filha Isabela para demonstrar os exercícios e a todo momento observava e realizava as correções necessárias para cada atleta.

Os exercícios apresentados já eram de domínio dos atletas, mas como o pilates tem uma abordagem diferente com relação a execução, respiração e domínio corporal, os atletas se sentiram motivados e elogiaram muito a pratica realizada.

002671



Por ter sido em um período de transição entre duas atividades, tivemos uma adesão um pouco menor do que as outras duas. Participaram dessa aula 19 atletas, mas todas as faltas foram justificadas.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique
5-Igos Cossenzo	5-Gustavo Tomaz
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamires
7-Isabella Teixeira	7-Maria Clara Pio
8-Juan Carlos	8-Samuel Alves
9-Lucca Natale	
10-Luiza Gabriela	
11-Pedro H.Jesus	

#### 5-Treino teórico, objetivo: Fundamento - Viradas

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação dos objetivos do dia e como seria a dinâmica da apresentação e do Quiz.
- Realização da chamada;

Participaram desse terceiro encontro 24 atletas das categorias juvenil e júnior. Esse momento foi dividido em duas partes, primeiro foram apresentados vários vídeos relacionados as viradas de crawl, costas, peito e borboleta, e em seguida apresentamos as viradas de medley: borboleta para costas, costas para peito e peito para crawl.

Durante todo o momento era realizado a explicação verbal e apresentado vídeos das viradas, através do aplicativo de análise técnica Kinovea, pelo modo de compartilhamento de tela. Foram apresentadas as melhores técnicas de cada virada, seus erros mais comuns e as dificuldades apresentadas pelos atletas do Mackenzie durante os treinos. A todo momento os atletas realizam perguntas com dúvidas relacionadas ao vídeo, isso tornou a aula muito dinâmica e participativa.

Em um segundo momento realizamos um quiz com perguntas relacionadas ao tema apresentado. Foram um total de 4 perguntas fechadas (que eram apresentadas na tela por power point) e os atletas tinham que mostrar na tela a letra escolhida. Era contabilizado o ponto para quem acertou e apresentada a explicação da resposta correta. A última pergunta valia 2 pontos, era uma questão dissertativa em que os atletas tinham que descrever as fases que compõem uma virada e me enviar por WhatsApp. Foram contabilizados os pontos e realizado o ranking com a pontuação final.

002672



Toda semana esse ranking é realizado e temos as colocações finais do dia e a colocação geral com a somatória dos anteriores.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Gustavo Tomaz
5-Igos Cossenzo	5-Isabella Carvalho
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamires
7-Isabella Teixeira	7-Maria Clara Pio
8-João Pedro Aguiar	8-Samuel Alves
9-Juan Carlos	9-Vitor Lopes
10-Lucca Natale	
10-Luiza Gabriela	
12-Pedro H.Jesus	
13-Pedro H. Paiva	
14-Thayna Santos	
15-Vincicius Ramalho	

-Por ter sido um dia com diferentes atividades programadas em diferentes horários, considerei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 27 atletas (16 juvenil e 11 do júnior), tendo como total 28 atletas na equipe (16 do juvenil e 12 do júnior)

- 5- Foi enviado feedback positivo elogiando o empenho e a boa adesão que tivemos.
- 6- Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.
- 7-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.
- 8- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

002673



002674



(31) 3223-2611

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



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/05

### 9hs a 10hs e 13h a 14hs – Planejamento

- 1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha dos melhores exercícios.
- 2- Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão nos treinos de hoje.
- 3- Foi enviada mensagem no grupo de atletas, lembrando os horários e atividades do dia.
- 4- Foi enviada mensagem no grupo de atletas parabenizando a todas pela participação nas atividades que estão sendo propostas, em especial as de ontem.
- 5- Responder mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades do dia, justificativa para não comparecimento no treino ou solicitando para realizar a atividade no horário de outra categoria.
- 6- Foram revisados todos os relatórios da semana, a fim de corrigir informações, correções de gramáticas e tudo que pudesse ser melhorado na apresentação das informações.
- 7-Foram revisados vídeos e fotos que serão enviados para o setor de convenio, com o intuito de não perder nenhum material ou informação.

### 14hs as 19hs - Treinamento

- 1- Foram realizados duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior. Mas tentando abranger a maior parte dos atletas, foi autorizado que o atleta possa participar do treino da outra categoria mediante solicitação antecipada e com justificativa plausível.
- 2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 3-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;

002675



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

**Observações treino juvenil:**

Nesse encontro tivemos a participação de 13 atletas do juvenil e dois atletas do júnior, que não poderiam participar do treino na sua categoria. O treino de hoje iniciou com exercícios de flexibilidade e mobilidade articular. Logo após demos sequência com uma série de simulação de braçada realizadas com elástico e para finalizar tivemos uma atividade de tempo de reação.

Na atividade de flexibilidade e mobilidade foram realizados exercícios que os atletas já estão acostumados, por isso não tivemos grandes correções nesse momento.

Já nos exercícios de simulação de braçada os atletas tiveram que realizar 20 braçadas de crawl em intensidade de A1, 10 braçadas do nado de peito em A2 e 8 braçadas de borboleta em A3 (essas são intensidades que os atletas estão acostumados a realizar dentro da piscina). Foram realizadas algumas correções com relação a postura do tronco na execução do nado para o atleta Igor Cossenzo e foi solicitado que o atleta Bruno Bastos tentasse alinhar a posição da cabeça com a posição do tronco.

Ao final foi solicitado que os atletas se sentassem no chão com as pernas cruzadas e mãos apoiadas nos joelhos. Ao sinal determinado (que foi pre-estabelecido com os atletas), eles deveriam 1- saltar com os braços em posição de streamline, 2- bater palmar e 3- bater os pés no chão. Essa atividade gerou bastante motivação nos atletas, visto o teor de competição que ela apresenta.

Para finalizar o encontro tivemos uma conversa em que foi perguntado aos atletas o que eles estão achando dos encontros online e se teriam sugestões a dar. Alguns atletas pediram a palavra (Eric Antunes, Arthur Alvarenga, Luiza Gabriela, Isabela Schwindt, Lucca Natale e Gustavo Nunes, esse último enviou seu feedback por audio no whatsapp). Todos elogiaram a proposta apresentada pelos profissionais do clube, que com esse modelo eles estão cada dia mais motivados para a prática e reforçaram a sensação de pertencimento que o encontro com a equipe da.

002676



PRESENÇA JUVENIL

- 1- Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igos Cossenno
- 7-Isabela Schwindt
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos (participou do treino do júnior )
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela
- 13-Pedro H.Jesus
- 14-Pedro H. Paiva
- 15-Thayna dos Santos (participou do treino do júnior )
- 15-Vincícius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram do treino 7 atletas do júnior e 3 do juvenil (sendo a atleta Thayna dos Santos, por imprevistos pessoais, não chegou a tempo para a chamada).

A sequência das atividades foi a mesma da categoria juvenil. Foram realizados mais feedbacks na atividade de simulação de braçada com elástico, mas diferente da categoria juvenil, as correções tiveram que ser feitas no refinamento do movimento e não no controle corporal geral. Isso é explicado por serem atletas com um tempo maior de prática e com mais vivência motora. Exemplos desses feedbacks: foi corrigida a posição da mão da atleta Barbara Cruz na recuperação da braçada de crawl e foi dado um feedback para a atleta Isabella Carvalho para que realizasse a recuperação da braçada de peito mais próximo a altura da cabeça e não em direção ao chão, como estava fazendo.

Assim como o treino anterior, a atividade de tempo de reação foi realizada pelos atletas com muita motivação e concentração. Eles estavam focados na atividade para conseguir serem os mais rápidos da equipe.

A conversa final com os atletas também foi repleta de feedbacks positivos. Elogiando as dinâmicas das aulas, como a motivação tem aumentando desde o início dos encontros online e como ver e estar com a equipe aumenta a sensação de pertencimento. As atletas Isabella Carvalho, Barbara Cruz e o atleta Vinicius Ramalho usaram a live para poder falar, já a atleta Isadora Thamires encaminhou

002677



um áudio no whatsapp para abordar o tema da segurança de realizar as atividades sendo supervisionadas.

PRESENÇA JÚNIOR
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla (particiou do treino do juvenil)
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Gustavo Tomaz (participou do treino do juvenil)
6-Isabella Carvalho (não apareceu na chamada online pois chegou 5 minutos atrasada, tendo avisado)
7-Isadora Thamires
8-Maria Clara Pio
9-Raul Sena

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foram enviados feedbacks individuais.

6-Foi atualizada a grade de horários para a próxima semana e enviada para que os atletas possam se organizar.

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Atividade	Atividade/duração	Quantidade
1	Exercícios de flexibilidade + mobilidade	
	1-Posterior de coxa + ajoelhado com uma perna e a outra flexionada e com o pé apoiado mobilidade de quadril	15"
	2-Sentado com as duas pernas estendidas + rotação do quadril no chão	15"
	3-Sentado com uma perna flexionada e a outra estendida	15"
	4-Alongamento de panturrilha + mobilidade de tornozelo e joelho	15"
2	5-"Vaca e gato" + "cobra" ajoelhado levando opeito no chão e realizando extensão do tronco	15"
	Treinamento técnico com elástico	3x
	1- Técnica de crawl em velocidade de A1	1x20
3	2- Técnica de peito em velocidade de A2	1x10
	3- Técnica de borboleta em velocidade de A3	1x8
4	Atividade de tempo de reação (lúdica)	
	Sentado com as pernas cruzadas e mão apoiadas no joelho	
	Ao comando específico os atletas terão que realizar o movimento solicitado	
	1- Saltar com os braços em posição de streamline	20"
5	2- Bater palmas	
	3-Bater os pés no chão	
	Volta a calma	5'
	Feedback dos atletas	5'
	Conversa final	5'

002678



### OBSERVAÇÕES MÊS DE MAIO

1- Por ter sido o primeiro mês nesse novo formato de trabalho, tudo o que foi realizado foi se adaptando e sendo aperfeiçoado ao passar das semanas de treinos:

- a. Relatórios – maneiras que as informações eram apresentadas foi se adaptando ao decorrer do mês, visto que o relatório era diário. Dessa maneira foi buscado estar sempre em evolução e passar as informações de uma maneira clara e que fosse possível observar tudo o que estava sendo realizado nesse período.
- b. No meio do mês começamos a incluir o nome dos atletas presentes nos relatórios, essa modificação se deu para que se consiga fazer a conferência dos atletas de uma maneira mais fácil.
- c. Durante o mês também foi separada os horários de treino por categorias, tentando melhorar a qualidade dos treinos, visto que estavam vindo muitos atletas em um dos horários e poucos no outro. Desta maneira conseguimos dividir os atletas, conseguimos observar a execução e dar os feedbacks com mais facilidade e a conferência de quem participou ou não dos treinos fica mais clara.

2- Após a implementação do treino online, conseguimos manter aproximadamente 90% de frequência das duas categorias. Com relação as faltas tivemos o atleta da categoria Juvenil Juan Carlos que, por motivo de falecimento do avô, se ausentou por uma semana dos treinos e o atleta Jonathan Henrique que iniciou o mês desmotivado e sem vontade parar os treinos, e com muita conversa estamos fazendo com ele mude de ideia e aos poucos está retomando a motivação.

3- Segue abaixo as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (04 A 08-05)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 2 (11 A 15-05)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 3 (18 A 22-05)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 4 (25 A 29-05)	10 horas	25 horas 30 minutos	9 horas

JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

002879

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 01/06**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Iniciando um novo mês, foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados em junho, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento.

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Técnico - costas	Mobilidade + Flexibilidade (1)	Equilíbrio + Coordenação (1)	Palestra + Treino Teórico (Mackenzie)	Técnico com intensidades + Tempo de reação (1)
Técnico - crawl	Mobilidade + Flexibilidade (2)	Equilíbrio + Coordenação (2)	Feriado	Técnico com intensidades + Tempo de reação (2)
Técnico - peito	Mobilidade + Flexibilidade (3)	Equilíbrio + Coordenação (3)	Palestra + Treino Teórico (Saídas)	Técnico com intensidades + Tempo de reação (3)
Técnico - borboleta	Mobilidade + Flexibilidade (4)	Equilíbrio + Coordenação (4)	Palestra + Treino Teórico (Provas de crawl)	Técnico com intensidades + Tempo de reação (4)
Técnico - Medley	Mobilidade + Flexibilidade (5)			

Para cada dia da semana foi selecionado um conteúdo a ser trabalhado que terá sua evolução dentro do mês, sendo assim, a cada semana atividades com nível de complexidade maior serão elaboradas.

2-Após a definição dos objetivos diários, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

3-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

4-Foi estruturado o plano de aula.

5- Foram respondidas mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades e horários do dia.

6-Novamente foram revisados todos os relatórios do mês de maio, com o intuito de corrigir possíveis erros gramaticais e verificar se todas as informações estavam presentes.

002690



**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi respondida a mensagens da atleta Thayna dos Santos justificando o não comparecimento ao treino (sua internet estava com problema e não estava conseguindo acessar a plataforma Zoom).

2- Foram respondidas as mensagens das atletas Isabella Carvalho e Barbara Cruz que acreditavam que iriam se atrasar para o treino, mas conseguiram participara normalmente.

3-Foi enviada mensagem para o grupo de atletas lembrando os horários e as atividades organizadas para o dia.

4-Foi gravado um vídeo para um desafio virtual organizado pelos atletas. Nesse vídeo os atletas apareciam fazendo exercícios físicos e passando a touca do Mackenzie de um para o outro, quando ela tocava o atleta ele se transformava e aparecia com a roupa de natação. A ideia do video é dizer que, estamos trabalhando da melhor maneira para o momento, mas assim que permitido estaremos prontos para voltar as piscinas.

5-Após o vídeo pronto, ele foi enviado para a comunicação do clube para que postassem nas redes sociais. Também foi enviado para o coordenador de esporte, para o grupo geral do esporte no Mackenzie e para as outras categorias de atletas da natação.

6-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior. Foi autorizado ao atleta que não pudesse comparecer no horário da sua categoria, participe do treino da outra equipe, solicitando antecipadamente e com justificativa para isso. Desta maneira tentamos atender a maior parte dos atletas.

7- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

8-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

**9- Treinamento online:**

-Foi realizada uma conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

-A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

002631





- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 14 atletas do juvenil e um atleta do júnior. O objetivo principal do treino foi um trabalho técnico do nado de costas, com e sem material.

Para iniciar, relembramos verbalmente a técnica da braçada de costas e em seguida foi demonstrada a execução técnica. Logo após foi solicitado que os atletas realizassem a braçada de costas de três maneiras: em pé com um braço de cada vez, em pé com os braços em oposição e ajoelhado com os braços em oposição. A todo momento era corrigida a execução técnica dos atletas e foi possível observar uma maior dificuldade em alguns, como o atleta Bruno Basto, Pedro Paiva e Ícaro Gabriel que necessitaram de vários feedbacks para associar a posição do cotovelo no início do movimento das mãos. O atleta Pedro Jesus iniciou com as mesmas dificuldades, mas após um feedback e uma demonstração conseguiu realizar o que estava sendo solicitado. Já os atletas Vinicius Ramalho e Isabela Schwindt tiveram uma maior dificuldade na manutenção da posição corporal durante o movimento.

Finalizamos o treino com uma sequência aeróbia, 5 exercícios que eram executados por 30". Esses exercícios envolveram o sistema cardiovascular, além de coordenação e controle motor.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos (por problemas com a internet, não conseguiu permanecer o treino todo).
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela Coutinho
- 13-Pedro Henrique de Jesus
- 14-Pedro Henrique Paiva
- 15-Vinicius Ramalho (entrou após a realização da chamada no vídeo).

002682



### Observações treino júnior:

Participaram desse treino 11 atletas do júnior, contado com o atleta Vitor Lopes que participou do treino no horário do juvenil, tivemos 100% de presença da categoria júnior.

O treino seguiu a mesma sequência do treino anterior. Na atividade principal, as maiores correções aconteceram no refinamento do nado, principalmente posição da mão na finalização da braçada. Foi necessário parar um momento, demonstrar com calma para que os atletas visualizassem o que estava sendo solicitado. Essa diferença do juvenil para o júnior é normal visto o maior tempo de prática e controle corporal que os atletas mais velhos apresentam. Por esse motivo, as correções do juvenil foram mais do movimento geral, já as do júnior foram do refinamento do movimento.

Finalizamos também com os exercícios aeróbios, que foram tecnicamente bem realizados e com uma intensidade ótima para o exercício.

#### Participaram do treino do júnior

- 1-Bárbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique
- 5-Gustavo Tomaz
- 6-Isabella Carvalho
- 7-Isadora Thamires
- 8-Jonatas Henrique
- 9-Maria Clara Pio
- 10-Raul Moraes
- 11-Samuel Alves
- 12-Vitor Lopes (participou do treino do juvenil)

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (15 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior). Como dito anteriormente, a atleta faltosa (Thayna dos Santos) justificou sua ausência.

10- Foi enviada um feedback positivo com relação as atividades do dia de hoje.

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

12- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

002683

(31) 3223-2611

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



01/ano	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
	5-Giro de punho	3x10
	6-Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	7-Extensão e flexão de quadril	3x10
	8-Giro de tornozelo	3x10
	9-flexão e extensão de tronco + flexão e extensão horizontal	3x10
10- Rotação de ombros com os braços parados e rotação de pescoço.	3x10	
2	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	*
	Objetivo técnico - braçada de costas - realizar 3 séries de todos os exercícios c/1'	*
	1- Realizar a braçada de costas em pé, sem material, unilateral	10
	2-Realizar a braçada de costas em pé, em oposição	10
3-Realizar a braçada de costas sentado com elástico	10	
3	<b>Parte aeróbia</b>	
	Pular corda	5'
	*Toda a serie três vezes - c/ 30" de descanso	*
	1-Corrida estacionária	30"
	2-Perna polichinelo +braço forntal	30"
	3- Split jump + braço de polichinelo	30"
4-Walk downs + 4 climbs	30"	
5-Forward com streamline	30"	
4	<b>Volta a calma</b>	5'
5	<b>Conversa Final</b>	5'

002634



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 02/06

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos para cada dia de treino do microciclo, foram estabelecidas as atividades que seriam realizadas.

2- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje. O objetivo principal será mobilidade + flexibilidade voltados para nadadores, e teremos a utilização do bastão como material.

3- Foram recebidas e respondidas mensagens via WhatsApp:

- Do grupo de esportes do Mackenzie e do grupo específico da natação com o coordenador de esportes, aonde nos foi enviado o modelo de Excel que deve ser preenchido com a justificativa de falta do atleta, caso o atleta não esteja participando das atividades programadas.

4- Foi dado início as pesquisas para o treino teórico que acontecerá na próxima quinta-feira, o tema dessa semana será o Mackenzie e serão abordados todos os feitos dos atletas do clube no passar dos anos.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1-Foram respondidas mensagens de atletas solicitando autorização para treinar no horário da outra categoria.

2- Novamente foi enviada, via WhatsApp, a tabela com os horários dos treinos, após a solicitação de um atleta.

3-A atleta Isabella Carvalho enviou a justificativa para não comparecer aos treinos, por sua mãe ser professora, também teria que usar o computadores no mesmo horário que a atleta.

4- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

5- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

6-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

002685



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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 13 atletas, todos da categoria juvenil. Os atletas Vinicius Ramalho e Isabela Schwindt participaram do treino da categoria júnior.

O treino de hoje teve como objetivo melhorar a mobilidade e flexibilidade dos atletas, além de prepará-los para o treino com o preparador Físico Lucas, que aconteceria após nosso encontro.

Iniciamos com um aquecimento geral e logo após realizamos exercícios variados de mobilidade, desde atividades simples com apenas uma articulação, até exercícios complexos com vários objetivos (mobilidade, flexibilidade e coordenação). A todo momento era solicitado que os atletas realizassem os exercícios lentamente, concentrados no que estava sendo realizado, controlando a respiração e a posição corporal.

Como o objetivo era o controle motor e boa execução do que estava sendo realizado, foi gasto muito tempo em cada atividades, dando feedbacks, pausando a atividade sempre que necessário. Por esse motivo não conseguimos concluir o plano de aula, não realizando as atividades com bastão.

**Presença juvenil:**

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

002696



14-Pedro Henrique Paiva  
15-Vinícius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas do júnior e dois do juvenil. A atleta Barbara Cruz entrou logo após a realização da chamada, mas conseguiu participar de todo o treino.

O treino do júnior seguiu o mesmo padrão e sequência do treino anterior. Foram realizados exercícios de mobilidade, flexibilidade e coordenativos e assim como o anterior não conseguimos chegar na atividade com o bastão. Essa questão não se tornou um problema, visto que o principal objetivo do treino de hoje era a boa execução técnica do que estava sendo solicitado, sempre com controle corporal, concentração e execução lenta.

Foram necessárias algumas intervenções nos exercícios mais complexos de mobilidade, mas esses feedbacks foram mais para entender o movimento do que dificuldade na execução de um modo geral.

Ao final tivemos uma breve conversa aonde pude parabenizar os atletas pelo vídeo que eles fizeram. Nesse vídeo apareciam todos os atletas da equipe aonde eles passavam uma touca do clube entre si. Esse vídeo conseguiu unir mais a equipe e aumentar a motivação para as práticas.

**Presença júnior:**

1-Barbara Cruz  
2-Eduardo Zanolla  
3-Enzo Henrique  
4-Erick Alves  
5-Gustavo Tomas  
6-Isadora Thamires  
7-Jonatas Henrique  
8-Maria Clara Pio  
9-Raul Moraes Sena  
10-Samuel alves  
11- Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

002687

8- Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas para as faltas.

(31) 3223-2611

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



9-Foram enviados feedbacks individuais.

10-Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

12- Armazenamento dos videos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Ordem	Atividade	Tempo
1	<b>Aquecimento</b> Cinco minutos de atividades aeróbias a escolha do atleta, a cada 45 segundo eles devem trocar de atividade	5'
2	<b>Exercícios de mobilidade + flexibilidade</b>	
	1-Mobilidade de tornozelo apoiado na parede	2x10
	2-Mobilidade de joelho ( 1 pé no chão e o outro joelho no chão)	2x10
	3-Mesma posição anterior + movimento de tronco com as mãos na cabeça para o mesmo lado da perna da frente	2x10
		2x10
	4- Deitado com os braços na linha do ombro, levar as pernas alternadas ate a linha do quadril	2x10
	5-Mesma posição anterior, levar o pé na linha do quadril oposito, sem flexionar	2x10
	6-Mesma posição exercício anterior, só que de costas	2x10
	7-Paravertebral (prancha com mãos no chão, movimentando só escapula)	2x10
	8- Afundo lento com posição de streamline	2x10
		2x10
9-Avião lento,mãos para baixo, só desce ate aonde mantem a posição alinhada do corpo	2x10	
10- Desce flexionando o joelho, encosta nos pés, sobe segurando no pé, traciona a ponta dos pés, ajoelha e volta	2x10	
	2x10	
11-Colocar 1 dos pés na frente, flexionar joelho da frente, abrir os braços na linha do ombro, inclinar ate chegar nos pés, puxar ponta do pé e levar o tronco para tras.	2x10	
	2x10	
3	<b>Exercícios de mobilidade+flexibilidade com bastão</b>	
	1- Sentado segurando o bastão na linha dos ombros, mobilidade de quadril	2x10
	2-Sentado pernas estendidas , realizar giro de tronco com braços na linha do ombro	2x10
		2x10
4	3-Mesmo que o anterior e ao chegar na posição lateral levar os braços acima da cabeça e voltar	
	4-Alongamento de posterior, sentado com pernas estendidas , levar o bastão atras dos pés e permanecer	2x10
4	<b>Volta a calma</b>	5'
	<b>Conversa final</b>	5'

002638



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 03/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Foi realizada uma reunião com a responsável do setor de convênios e todos os profissionais do esporte do Mackenzie (treinadores, auxiliares técnicos, fisioterapeuta, preparador físico e coordenador de esporte). Devido a problemas de conectividade consegui acessar a reunião após o seu início. Foram abordados os seguintes temas:

- Darmos o feedback de como está sendo o trabalho e as dificuldades que tivemos nesta semana.
- Foi comunicado que no feriado do dia 11 não teremos treino.
- Definir como seriam apresentados os certificados de cursos, o que deve constar nele.
- Como o clube está fechado, foi determinado a portaria que será possível utilizar no dia que iremos assinar os contracheques.

2- Após a reunião geral, realizamos uma reunião específica da natação com o coordenador Sérgio Vera, que teve duração de 40 minutos. Essa reunião foi realizada com o intuito de alinhar as questões abordadas no encontro anterior.

3- Tendo como parâmetro o planejamento realizado na segunda-feira, com a definição dos objetivos para cada dia da semana, foram elaboradas as atividades que serão realizadas no dia de hoje.

4- Foi enviada uma mensagem para o atleta Ítalo Manzine a fim de confirmar a palestra que ele irá realizar com nossa equipe, que acontecerá amanhã as 15hs.

**14hs as 19hs - Treinamento**

1-Foram respondidas várias mensagens de atletas solicitando a participação no treino da outra categoria, Isabela Teixeira, Eric Antunes, Igor Cossenno e Pedro Paiva (do juvenil para participar do júnior) e da Isabella Carvalho (do júnior para participar do juvenil).

2-Foi respondida mensagem do atleta Juan Carlos que comunicou que não irá participar do treino devido a questões de saúde.

3-Foi pesquisada e selecionada informações sobre a trajetória esportiva do atleta Ítalo Manzine para enviar para os atletas.

4-Foi enviada uma mensagem no grupo geral dos atletas de natação do Mackenzie, aonde foi passado as informações selecionadas sobre a trajetória esportiva do atleta Ítalo Manzine.

002689

5-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior (mas foi autorizado aos atletas que não pudessem comparecer no treino da sua categoria, participar da outra, quando solicitando antecipadamente).

6- Uma hora antes do primeiro encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as duas atividades do dia e relembrar seus horários.

7-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

8- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram do treino 7 atletas do juvenil e uma atleta do júnior (Isabella Carvalho). O objetivo do treino foi equilíbrio com movimentos dinâmicos e uma sequência aeróbia coordenativa.

Iniciamos o treino com aquecimento articular a escolha dos atletas e logo após foram realizados exercícios de fortalecimento da cintura escapular, exercícios esses que os atletas estão habituados a realizar antes de entrar na piscina.

Em um segundo momento foram realizados exercícios de equilíbrio dinâmico na posição de avião, foi interessante observar que além de manter o equilíbrio na posição solicitada os atletas tinham que se concentrar para realizar os movimentos solicitados. O feedback dado a todo momento para os atletas era solicitando que realizassem a atividade com calma e concentração, nessa idade os atletas tendem a querer competir o tempo todo, não dando a devida atenção a concentração. Em seguida passamos para um movimento de equilíbrio realizado no yoga, onde o atleta tinha que apoiar a sola de um dos pés na parte interior da coxa e manter o equilíbrio com a outra, após o atleta estar equilibrado na posição solicitada era instruído a movimentação das mãos. Todos conseguiram realizar as atividades sem necessitar muitas correções.

002690





Para finalizar, realizamos uma sequência de exercícios aeróbicos com uma dinâmica coordenativa, essa sequência foi realizada duas vezes. Assim como atividade anterior, não foram necessárias grandes correções.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Ícaro Gabriel
- 4-Igor Cossenno (Participou do treino do júnior)
- 5-Isabela Schwindt Araújo
- 6-Isabella Teixeira (Participou do treino do júnior)
- 7-João Pedro Aguiar (Participou do treino do júnior)
- 8-Lucca Natale
- 9-Luiza Gabriela
- 10-Pedro Henrique de Jesus
- 11- Pedro Henrique Paiva (Participou do treino do júnior)
- 12- Vinícius Ramalho (Participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 15 atletas, sendo 10 do júnior e 5 do juvenil (que solicitaram antecipadamente para participar desse horário). O treino seguiu a mesma dinâmica do treino do juvenil.

O treino iniciou com um aquecimento articular a escolha dos atletas, seguidos pelos exercícios de fortalecimento da cintura escapular, atividades de equilíbrio e finalizamos com a sequência aeróbia coordenativa.

Na atividade de equilíbrio os atletas apresentaram uma dificuldade inicial, mas logo se adaptaram a atividade e efetuaram uma ótima execução.

Já na primeira série da sequência de exercícios aeróbicos alguns atletas precisaram de um número maior de feedbacks, como foi o caso do atleta Raul Sena e Igor Cossenno. Já na segunda série eles conseguiram absorver as informações e realizar a atividade da melhor maneira possível.

Presença júnior:

- 1-Eduardo Zanolla
- 2-Enzo Henrique
- 3-Erick Alves
- 4-Gustavo Tomaz
- 5- Isabella Carvalho (participou do treino do juvenil)

002691

(31) 3223-2611

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



6-Isadora Thamiros  
7-Jonatas Henrique  
8-Maria Clara Pio  
9-Raul Moraes Sena  
10-Samuel Alves  
11- Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (12 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os faltosos justificaram suas ausências.

9- Ao final do dia foi enviada uma mensagem com o quadro de horários para reforçar as atividades do dia seguinte.

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

11- Foi realizado o armazenamento dos vídeos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	10'	
	<b>Preventivos</b>		
1	1-Rotação interna	3x10	
	2-Rotação externa	3x10	
	3-Flexão de ombro	3x10	
	4- Adução de escapula com os braços acima da cabeça	3x10	
	<b>Treinamento equilíbrio+técnico</b>		
2	1- posição de avião + joelho na altura do quadril (dinâmico)	5 cd lado	
	2- Posição 1 + fechando na frente do corpo (quando a perna esta at: as) + fechando abaixo do joelho (quando joelho alto)	5 cd lado	
	3- Posição do Yoga	5 cd lado	
	4-Posição 3 com as mãos unidas no peito	5 cd lado	
	5-Posição 3 com mão unidas acima da cabeça	5 cd lado	
	<b>Parte aeróbia</b>		
	*Repetir duas vezes todas as duas sequências com 30" entre elas e 1' no final	2x c/1'	
3	1-Mão no chão ao lado das pernas	30"	
	2-Mão no chão com as perna afastadas (sapo)	30"	
	3-Intercalando 1 e 2	30"	
		c/30"	
	1-Corrida estacionária fechando as mãos abaixo do joelho	30"	
	2-Corrida estacionária levando a mão oposta abaixo do joelho	30"	
3-Corrida elevando os calcanhares e encostando no glúteo	30"		
4	<b>Volta a calma + Relaxamento</b>	5'	
	<b>Conversa final</b>		

002692

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 04/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o atleta olímpico formado no Mackenzie, Ítalo Manzine. Aproveitando a oportunidade de conversar com um ex-atleta, no segundo momento, iremos realizar um Quiz virtual abordando o tudo que envolve a equipe de natação do Mackenzie. Tendo conhecimento disso, o período da manhã foi destinado para:

- Enviar mensagens para os atletas lembrando dessas duas atividades.

- Pesquisar, analisar e selecionar as informações a respeito do convidado e a respeito da equipe de natação do clube, a fim de formular perguntas para o Quiz.

- Elaborar as perguntas do Quiz.

- Elaborar o power point com as perguntas que serão apresentadas durante a realização do quiz.

2- Responder mensagens de atletas com questionamentos em relação as atividades do dia ou justificativa quanto ao não comparecimento.

**14hs as 19:30 - Treinamento**

1- Foi enviado uma mensagem lembrando aos atletas das atividades da tarde.

2-Foi enviada uma mensagem para o palestrante confirmando nossa atividade.

3-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

4-Esperamos 10 minutos para que os atletas conseguissem entrar, logo após foi enviado o link para o palestrante.

**5- Palestra com Ítalo Manzine:**

Iniciamos a tarde com uma conversa online com o atleta Ítalo Manzine. Integrante da equipe brasileira nos jogos olímpicos de 2016, Ítalo iniciou a carreira federada no Mackenzie Esporte Clube e sagrou-se campeão Brasileiro em todas as competições nacionais da sua categoria em 2011. Após esse fato se transferiu para o Esporte Clube Pinheiros, permanecendo dois anos por lá. Não conseguindo manter seu rendimento foi dispensado e logo em seguida ingressou na equipe principal do Minas Tênis Clube, equipe na qual o ajudou a conquistar a vaga olímpica.

002693



Participaram dessa conversa 74 pessoas, sendo delas 65 atletas. Todos os atletas da equipe juvenil e júnior participaram do encontro. Tivemos também a participação de dois ex-atletas (Letícia Oliveira e Cristóvão), além do coordenador técnico do Mackenzie Sérgio Vera), o coordenador e treinador das categorias mirim a infantil (Henrique Márcio), a auxiliar técnica da natação (Camila Reis), a psicóloga do CTE/UFMG (Marluce), além de alguns pais.

Durante aproximadamente duas horas o atleta falou sobre sua carreira, experiências como atleta, mudanças de clubes, lembranças do Mackenzie, frustrações e conquista da vaga olímpica, em seguida ele respondeu as mais diversas perguntas. Atletas de todas as categorias abordaram os mais diversos temas, como ele lidou com a frustração, o que ele sentia antes das provas, qual a melhor competição que ele já participou, como ele superou a vontade de parar de nadar, entre outras. Foi uma conversa bem dinâmica, muito participativa e mostrou o lado humano do atleta e a possibilidade de todos chegarem ao nível que ele chegou.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

#### 6-Treino teórico, objetivo: Fundamento - Viradas

-Foi realizada uma conversa inicial;

002694



- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.

- Realização da chamada;

Participaram desse segundo encontro 26 atletas das categorias juvenil e júnior. Com o intuito de fortalecer o espírito de equipe e aumentar o conhecimento a respeito da história da nossa equipe de natação, realizamos um quiz sobre esse tema. Por não termos tido uma aula teórica antes, realizamos um Quiz com mais perguntas, o que nos dava a oportunidade de conversar mais com os atletas, lembrar fatos, histórias e comentar sobre tudo que envolve a equipe de Natação do Mackenzie.

O Quiz foi composto por 10 perguntas fechadas, que eram apresentadas por power point via compartilhamento de tela, em que os atletas escolhiam a opção correta escrita em um pedaço de papel, e era apresentado na câmera. E uma pergunta aberta em que a resposta era enviada para meu whatsapp. Ao final foram contabilizados os pontos e realizado um ranking do dia, e a soma do ranking anteriores, estabelecendo assim o vencedor do dia e o vencedores de todos os edições.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz (não estava presente na chamada, mas conseguiu participar da aula)
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Eric Antunes	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique
5-Igos Cossenzo	5-Gustavo Tomaz
6-Isabela Schwindt	6-Isabella Carvalho
7-Isabella Teixeira	7-Isadora Thamires
8-João Pedro Aguiar	8-Jonatas Henrique
9-Lucca Natale	9-Maria Clara Pio
10-Luiza Gabriela	10-Raul Sena
11-Pedro H.Jesus	11-Samuel Alves
12-Pedro H. Paiva	12-Vitor Lopes
13- Thayna dos Santos	
14-Vincícius Ramalho	

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considere presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso,

002695



tivemos uma adesão de 28 atletas (16 juvenil e 12 do júnior), totalizando 100% de presença.

7- Foi enviado feedback positivo elogiando o empenho e a boa adesão que tivemos.

8- Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

10- Armazenamento dos videos, fotos e relatório.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**



QUIZ CORRENTINA 2021											
QUEST. FOLHA	QUEST. BOMBA	QUEST. MISTICA	QUEST. VIOLETA	QUEST. AMARELO	QUEST. VERDE	QUEST. AZUL	QUEST. ROSA	QUEST. LARANJA	QUEST. PRETO	QUEST. BRANCO	QUEST. CINZA
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

002696



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 05/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha dos melhores exercícios.
- 2- Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão nos treinos de hoje.
- 3- Foi enviada mensagem no grupo de atletas, lembrando os horários e atividades do dia.
- 4- Foi enviada mensagem no grupo de atletas parabenizando a todas pela participação nas atividades que estão sendo propostas, em especial as de ontem.
- 5- Foram revisados todos os relatórios da semana, a fim de corrigir erros gramaticais ou qualquer tipo de erro.
- 6-Foram revisados vídeos e fotos que serão enviados para o setor de convenio, com o intuito de que não se perca nenhum material ou informação.
- 7- Foi enviado para o grupo de pais o vídeo realizado pelos atletas do desafio conhecido como "don't rush", em que um atleta envia uma touca para o outro, até que passe por todos da equipe. Os atletas estão realizando uma atividade física e quando a touca encosta no atleta eles aparecem com roupa de treino de natação (maiô ou sunga, touca e óculos).

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1- Foram respondidas mensagens com justificativa para não comparecimento no treino
- 2- Foram respondidas solicitações para realizar a atividade no horário de outra categoria.
- 3- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.
- 4- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.
- 5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.
- 6- Treinamento online:

-Foi realizada uma conversa inicial;

002697



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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas do juvenil e 4 atletas da categoria júnior. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho técnico da braçada de crawl com a utilização de elástico intercalado com exercícios de core. Inicialmente foi realizado um aquecimento articular seguido de exercícios de mobilidade.

A serie principal consistia em realizar braçada de crawl em três intensidades por tempos diferentes, sempre intercalando com um exercício de core. No primeiro momento era realizada braçada de crawl em A1 por 50", seguido de mais 50" de abdominal isométrico em decúbito dorsal. Em seguida eram realizados 40" de braçada em intensidade de A2, seguidos de mais 40" de abdominal isométrico em decúbito ventral. E para finalizar 30" em A3 e com o abdômen em isometria era solicitado que os atletas realizassem as trocas de decúbitos.

Nessa atividade tivemos pouquíssimas correções a serem realizadas, mas as que foram necessárias foram relacionadas a posição da cabeça na execução da braçada ou na velocidade em que deveria ser realizada. Mas de um modo geral os atletas apresentaram um bom nível técnico.

Para finalizar os atletas deveriam correr no lugar e ao sinal determinado eles deveriam realizar as atividades solicitadas. Se o sinal fosse o número 1 o atleta deveria encostar as mãos no chão e voltar a corrida. Já o sinal número dois eles deveriam saltar com posição de streamline e voltar ao lugar, e o número três eles deveriam realizar um burpee.

**PRESENÇA JUVENIL**

- 1- Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel

002698

6-Igor Cossenzo  
7-Isabela Schwindt  
8-Isabella Teixeira  
9-João Pedro Aguiar  
10-Lucca Natale  
11-Luiza Gabriela  
12-Pedro H. Paiva  
13-Vinicius Ramalho

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 8 atletas, além dos 4 que participaram do treino da categoria juvenil (Barbara Cruz, Enzo Henrique, Isabella Carvalho e Vitor Lopes). Esse treino seguiu o mesmo objetivo e sequência de atividades da categoria anterior, a diferença foi a realização de três vezes da sequência da série principal enquanto a equipe juvenil realizou apenas duas.

Assim como o treino anterior, os atletas não necessitaram de grandes correções. A atleta Isadora Thamires apresentou um pouco mais de dificuldade na correta execução do apoio do início da braçada de crawl. Após alguns feedbacks ela conseguiu melhorar essa posição. Com relação a última atividade os atletas permaneceram motivados e apresentaram uma excelente execução dos movimentos.

**PRESENÇA JÚNIOR**

1-Barbara Cruz (participou do treino do juvenil)  
2-Eduardo Zanolla  
3-Erick Alves  
4-Enzo Henrique (participou do treino do juvenil)  
5-Gustavo Tomaz  
6-Isabella Carvalho (participou do treino do juvenil e devido a problemas de conectividade conseguiu entrar após a realização da chamada)  
7-Isadora Thamires  
8- Jonatas Henrique  
9-Maria Clara Pio  
10-Raul Sena  
11- Samuel Alves  
12- Vitor Lopes (participou do treino do juvenil)

002699



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (13 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- Foram enviados feedbacks individuais.

8-Foi atualizada a grade de horários para a próxima semana e enviada para que os atletas possam se organizar.

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Ordem	Atividades realizadas	Tempo
1	Exercícios de mobilidade 1- "Vaca e gato" 2- Rotação de quadril e joelho - sentado 3- Mergulho 4- 4 apoios + mão na orelha + giro de tronco	15" 15" 15" 15"
2	Treinamento técnico com elástico 1- Técnica de crawl em velocidade de A1 + streamline+pernada decubito ventral 2-Técnica de crawl em velocidade de A2 + streamline+pernada decubito dorsal 3-Técnica de crawl em velocidade de A3 +streamline+trocando decubito	2x 50"+50" 40"+40" 30"+30"
3	Atividade de tempo de reação (lúdica) O atletas devera permanecer em pé correndo no lugar e ao sinal combinado ele deverá realizar a atividade solicitada Atividades que devem ser realizadas: 1-Tocar no chão 2-Saltar 3-Burpee	20"
4	Volta a calma Conversa final	5" 5"



002700

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/06****10hs as 12hs – Planejamento**

1-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Técnico - crawl	Mobilidade + Flexibilidade (2)	Equilíbrio + Coordenação (2)	Feriado	Técnico com intensidades + Tempo de reação (2)

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo de hoje o apoio da braçada de crawl.

3-Depois a definição do objetivo diário, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

4-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

5-Foi estruturado o plano de aula.

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

7-Foi enviada a tabela com o planejamento da semana, horários e atividades.


8-Foi elaborado o desafio da semana que será o "Jogo dos 7 erros".

9-Foi enviada para os atletas uma mensagem explicando o desafio e suas regras. Essa é uma atividade opcional que somará um ponto no ranking do quiz. Essa atividade tem como objetivo aumentar o vínculo dos atletas com o esporte, clube e equipe.

- O atleta terá que fazer seu próprio jogo dos sete erros relacionado a natação ou ao Mackenzie. Eles irão tirar duas fotos iguais apresentando 7 diferenças entre elas. Essa atividade pode ser realizada em grupo ou individual e deve ser enviada até sexta-feira as 18:30.

10-Foram respondidas mensagens de atletas com questionamentos com relação as atividades e horários do dia.

11-Novamente foram revisados todos os relatórios do mês de maio, com o intuito de corrigir possíveis erros gramaticais e verificar se todas as informações estavam presentes.

002701 

12-Os relatórios revisados foram anexados na plataforma do google drive para que fosse enviado ao setor de convênio.

#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi respondida a mensagem da atleta Isabella Carvalho avisando que irá se atrasar para o treino.

2-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior. Foi autorizado ao atleta que não pudesse comparecer no horário da sua categoria, que participe do treino da outra equipe, solicitando antecipadamente e com justificativa para isso. Desta maneira tentamos atender a maior parte dos atletas.

3- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

4-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas, todos do juvenil. O objetivo principal do treino foi um trabalho técnico do nado de crawl com o foco na fase de apoio da braçada, as atividades foram realizadas com e sem material.

Para iniciar, relembramos verbalmente a técnica da braçada de crawl e em seguida foi demonstrada a execução técnica da fase do apoio da braçada. Foi solicitado que os atletas sentissem a musculatura que estava sendo atividade e tentassem utilizar o musculo grande dorsal e o tríceps. Logo após foi solicitado que os atletas realizassem o apoio da braçada de crawl em pé, com um braço de cada vez e sem material. Em seguida foi solicitado que eles fizessem a mesma



002702

(31) 3223-2611

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



coisa utilizando o elástico. O objetivo principal era que os atletas conseguissem ativar e sentir a ativação do grande dorsal, perceber a diferença de recrutar essa musculatura para executar o exercício. Por esse motivo a conversa com os atletas foi constante. No início tivemos a correção técnica de alguns atletas, como: Bruno Bastos, Lucca Natale e Igor Cossenno. Logo após tentávamos fazer com que o atleta sentisse essa ativação, nesse momento outros atletas tiveram dificuldade, como a Luiza Gabriela.

Em seguida foram realizadas duas séries de uma sequência aeróbia que continha 5 exercícios que eram executados por 30". Foram intercalados exercícios variados de agachamento e pranchas.

Finalizamos o treino com a explicação verbal do desafio da semana. Foram apresentadas via compartilhamento de tela, dois exemplos de "Jogo dos 7 erros", para que os atletas entendessem e se inspirassem para o desafio.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos
- 4-Igor Cossenno
- 5-Isabela Schwindt
- 6-Isabella Teixeira
- 7-João Pedro Aguiar (entrou após a realização da chamada)
- 8-Juan Carlos
- 9-Lucca Natale
- 10-Luiza Gabriela Coutinho
- 11-Pedro Henrique de Jesus
- 12-Pedro Henrique Paiva
- 13-Vinicius Ramalho (entrou após a realização da chamada no vídeo).

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas, todos da categoria júnior. O Samuel Alves foi o único ausente e mandou sua justificativa por mensagem.

002703

Esse treino seguiu a mesma dinâmica do juvenil, na parte técnica os atletas conseguiram realizar sem grandes correções. A atleta Barbara Cruz sentiu dificuldade em entender como iria ativar a musculatura do grande dorsal ao realizar o apoio da braçada de crawl. Após algumas intervenções, e solicitar que ela realizasse o exercício apoiando a mão em uma cadeira, ela associou o que

deveria ser feito e seguiu os outros exercicios junto com a turma. Diferente da categoria juvenil, a série aeróbica foi repetida três vezes. Finalizamos o dia apresentando exemplos do desafio da semana.

Participaram do treino do júnior

- 1-Bárbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique
- 5-Gustavo Tomaz
- 6-Isabella Carvalho
- 7-Isadora Thamires
- 8-Jonatas Henrique
- 9-Maria Clara Pio
- 10-Raul Moraes
- 11-Vitor Lopes (entrou após a realização da chamada)

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior). Nem todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

6-Foi enviada uma mensagem aos atletas faltosos solicitando suas justificativas.

7- Foi enviada um feedback positivo com relação as atividades do dia de hoje.

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

9- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no google drive.

Atividades realizadas no dia de hoje:



002704



	Atividades	Duração
	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
1	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
	5-Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	6-Extensão e flexão de quadril	3x10
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	*
	Objetivo técnico - braçada de crawl - realizar 3 séries de todos os exercícios c/1'	*
2	1- Realizar o apoio da braçada de crawl em pé, sem material	10
	2-Realizar o apoio da braçada de crawl em pé, com elástico	10
	3-Realizar braçada de crawl, um braço de cada vez	10
	<b>Parte aeróbia</b>	
	Pular corda	5'
	*Toda a serie três vezes - c/ 30" de descanso	*
3	1- Agachamento + elevação de joelho com giro de tronco	30"
	2- Prancha com elevação de joelho -climber	30"
	3- Afundo + agachamento + afundo pra trás	30"
	4- Prancha alternando mão no ombro+ pé em direção a mão com joelho aberto	30"
	5- Alternando com salto, 1 pé na frente e outro atrás	30"
	<b>Volta a calma</b>	5'
4	Conversa a respeito do desafio da semana	5'
	Conversa final	5'

002705

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Foram analisados materiais para a elaboração das atividades do dia, tendo como objetivo a mobilidade articular e a flexibilidade muscular associados a natação, com a utilização do bastão (material do dia)
- 2-Foram analisados vídeos de exercícios em seco (dryland) a respeito do objetivo do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5- Foi enviada uma mensagem no grupo de atletas para mobilizá-los para as atividades do dia de hoje e solicitar que eles levem um bastão para o treino de hoje.

**14hs as 19hs - Treinamento**

- 1- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.
- 2- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.
- 3-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas, quanto para o coordenador de esportes Sergio Vera.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 15 atletas, além do atleta Vinicius Ramalho que participou do treino do júnior, desta maneira tivemos 100% de presença da categoria juvenil nas atividades do dia.

002706



O treino de hoje teve como objetivo melhorar a mobilidade e flexibilidade dos atletas, sempre tentando aproximar da natação da maneira que conseguimos. Iniciamos com um aquecimento articular e foram realizados alongamentos dinâmicos nessa primeira parte do treino.

Em seguida iniciamos as atividades de mobilidade + flexibilidade, nesse momento foi utilizado o bastão (ou cabo de vassoura). Foi possível observar os atletas que apresentaram uma maior dificuldade devido a uma menor flexibilidade ou encurtamento muscular, mas a todo momento foi orientado para que cada atleta fosse até seu limite.

Finalizamos com uma atividade que foi complementar da realizada ontem, os atletas fizeram a simulação do apoio da braçada de crawl, assim como a braçada completa de crawl com o bastão e foi solicitado que eles tentassem sentir a ativação da musculatura do grande dorsal nesse momento. Alguns atletas disseram que conseguiram sentir com mais facilidade do que ontem, outros ainda não conseguiram sentir devido a dificuldades técnicas. A todo momento foi dado feedback com o intuito de corrigir a técnica que estavam executando.

**Presença juvenil:**

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Ícaro Gabriel
- 5-Eric Antunes
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela
- 13-Pedro Henrique de Jesus
- 14-Pedro Henrique Paiva
- 15-Thayna dos Santos
- 16-Vinícius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas do júnior e um do juvenil, o atleta Samuel Alves justificou antecipadamente a sua não participação.

002707



O treino do júnior seguiu o mesmo padrão e sequência do treino anterior. Foram realizados exercícios de mobilidade, flexibilidade e técnicos com a utilização do bastão. Assim como o treino do juvenil, alguns atletas apresentaram dificuldades nos exercícios de flexibilidade devido a questões fisiológicas. Na atividade de associação técnica essa categoria conseguiu relacionar melhor a atividade do dia de ontem sentindo cada vez mais a ativação muscular e com uma melhor execução técnica. No exercício de costas alguns atletas apresentaram dificuldade na coordenação com o bastão, foram eles Barbara Cruz, Raul Sena e o atleta do juvenil Vinicius Ramalho. Infelizmente não foi possível encerrar a atividade com a quantidade necessária de correções para esses atletas devido a falta de tempo.

Finalizamos com os avisos gerais e os atletas se encaminharam para a atividade com o preparador físico.

Presença júnior:
------------------

1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Enzo Henrique
4-Erick Alves
5-Gustavo Tomas
6-Isabella Carvalho
7-Isadora Thamires
8-Jonatas Henrique
9-Maria Clara Pio
10-Raul Morais Sena
11- Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), o atleta faltoso justificou suas ausências.

5- Foi enviado um feedback positivo no grupo de atletas elogiando a boa adesão nas atividades, o alto nível de comprometimento que estão apresentando em nosso programa de treinamentos online.

6-Foi realizada uma conversa online com o preparador físico para que ele me passasse o feedback dos atletas com relação as atividades do seu setor. Ele está bem satisfeito com o envolvimento dos atletas assim como sua adesão. Os atletas estão bem participativos e com um baixo percentual de faltas.

7-Foi lembrado para os atletas as atividades do dia seguinte.

002708



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

9- Armazenamento dos videos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Ordem	Atividade	Repetições
1	<b>Aquecimento</b>	
	1- Giro dos braços para frente	2x10
	2- Alongamento dinâmico de posterior de coxa - apoiando as mãos no chão com as pernas estendidas	2x10
	3-Giro dos braços para trás	2x10
	4-Alongamento dinâmico de posterior de coxa com as pernas afastadas - apoiando as mãos no chão com as pernas afastadas	2x10
	5-Com as pernas afastadas levar o tronco em uma perna e em seguida a outra.	2x10
	6- Prancha realizando a braçada de crawl e borboleta com uma das mãos	2x10
2	<b>Exercícios de mobilidade-flexibilidade com bastão</b>	
	1- com braços estendidos a cima da cabeça - segurando o bastão - movimento para frente e para tras.	2x10
	2-Em pé com as pernas estendidas levar o bastão nos pés e após subir com o tronco estendido.	2x10
	3-Levar o bastão da parte anterior do corpo para a parte posterior - rotação de ombros	2x10
	4-Com os braços estendidos acima da cabeça, levar o bastão de um lado para o outro	2x10
	5-Na posição anterior levar o bastão de um lado para o outro girando pela parte anterior	2x10
	6-Segurando o bastão com os braços estendidos na linha do ombro, realizar a mobilidade de quadril	2x10
	7- Sentado pernas estendidas e unidas, levar o bastão ate os pés e retornar com os braços estendidos	2x10
	8-Na mesma posição anterior girar o tronco levando o bastão de um lado para o outro levando o peito na perna.	2x10
9-Sentado com os joelhos flexionados, apoiar o bastão na sola dos pés, estender os joelhos	2x10	
3	<b>Exercícios específicos com bastão</b>	
	1-Segurando com as duas mãos o bastão na linha dos ombros, realizar o apoio da braçada de crawl - um braço de cada vez	2x10
	2-Realizar braçada de crawl em pé	2x10
	3-Realizar braçada de crawl com o tronco flexionado	2x10
4	4-Realizar braçada de costas	2x10
	<b>Volta a calma</b>	
	<b>Conversa final</b>	10'



002709

(31) 3223-2611

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

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

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Foi realizada uma reunião virtual com a auxiliar técnica Camila Reis que teve uma hora de duração, nesse encontro foram abordados os seguintes temas:

-Por estarmos assistindo a palestras online de treinadores renomados do Brasil e do mundo, conversamos sobre treinamento de natação de um modo geral, novas abordagens e sobre qual seria a tendência mundial para o treinamento após o retorno do período da quarentena.

-Como Camila está acompanhando os atletas nas atividades organizadas pela preparação física e fisioterapia ela me deu um feedback de como estavam essas atividades, participação dos atletas, comprometimento e frequência nos treinos. O retorno que ela me deu foi muito positivo, assim como o feedback do preparador físico ontem, os atletas estão comprometidos e frequentes nos treinos.

- Por fim ela me passou algumas ideias a respeito de exercícios para associar a natação com as atividades em seco que estamos realizando.

2- Tendo como parâmetro o planejamento realizado na segunda-feira, com a definição dos objetivos para cada dia da semana, foram elaboradas as atividades que serão realizadas no dia de hoje.

3-Foi organizado o plano de aula com as atividades selecionadas anteriormente.

4-Foi respondida a mensagem da atleta Isabella Carvalho do júnior, justificando a sua ausência na palestra que será realizada hoje.

5-Foi respondida a mensagem da atleta Thayna dos Santos para tirar dúvidas com relação ao desafio da semana.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas mobilizando os mesmos para a palestra que teremos hoje com Rodrigo Belisário, head coach da equipe do Gota, aonde serão abordados os temas de foco, definição de metas e visualização de resultados.

2-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com toda a equipe de natação do Mackenzie, desde mirim a júnior com a palestra do treinador Rodrigo Belisário e outra com as categorias juvenil e júnior aonde seriam realizadas as atividades físicas programadas para o dia de hoje.



002710

3-Foi enviada uma mensagem para o atleta Ítalo Manzine pedindo seu nome completo. Essa foi uma solicitação do coordenador de esportes Sergio Vera para fazer uma carta de agradecimento do clube pela palestra realizada.

4-Foi respondida a mensagem dos atletas Jonatas Henrique e Juan Carlos justificando a ausência no treino físico devido a problemas de saúde.

5- Meia hora antes do primeiro encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as duas atividades do dia e lembrar seus horários.

6-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

7-Atividades do dia:

**Palestra com o treinador Rodrigo Belisário:**

As 15hs o head coach da equipe do Gota iniciou uma palestra com a nossa equipe de natação. Participaram do encontro 68 pessoas dessas 56 foram atletas. Além deles ainda participaram da live a auxiliar técnica Camila Reis, o treinador das categorias mirim a infantil Henrique Marcio, o coordenador de esporte Sergio Vera, a psicóloga do CTE Marluce, nossa ex-atleta Leticia Bernardina e alguns pais de atletas. Estavam presentes 12 atletas da equipe juvenil e 9 do júnior.

De uma maneira didática e clara o treinador abordou o tema da motivação, formulação de objetivos claros e fez uma técnica de visualização. Ele apresentou os temas através de um Power point e através de um áudio, orientou os atletas na dinâmica da visualização.

Em seguida solicitou que os atletas escrevessem em um papel qual o maior desejo deles no esporte, depois pediu para que quem quisesse compartilhasse com os colegas o que tinham escrito, e assim seguiu com uma dinâmica de troca dos atletas com o palestrante. Alguns atletas pediram a palavra como Gabriel Santos do infantil, Luiza Gabriela do juvenil, Vitória Bastos do mirim, Sofia Souto do petiz, Yasmin Gabriele do mirim, Arthur Lacerda do infantil, Juan Pablo do petiz, Julia Beatriz do mirim e Arthur Xavier do infantil. Todos esses compartilharam o motivo que fez com que eles entrassem na natação e qual o maior sonho de cada um. Tendo a maioria, o maior sonho de ser campeão olímpico, ou medalhista olímpico e até recordistas mundial. Ele finalizou dando dicas de como administrar as informações para que elas não afetassem de maneira negativa os atletas.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Erick Alves

  
002711



3-Bruno Bastos	3-Gustavo Tomaz
4-Eric Antunes	4-Isadora Thamires
5-Ícaro Gabriel	5-Jonatas Henrique
6-Igor Cossenzo	6-Maria Clara Pio
7-Isabela Schwindt Araújo	7-Raul Morais Sena
8-Isabella Teixeira	8-Samuel Alves
9-João Pedro Aguiar	9- Vitor Lopes
10-Lucca Natale	
11-Luiza Gabriela	
12- Vinícius Ramalho	

#### Treinamento físico das categorias juvenil e júnior:

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

#### Observações do treino:

Participaram do treino 21 atletas, 11 equipe juvenil e 10 da equipe júnior. O treino de hoje teve como objetivo o treinamento do equilíbrio associado a natação.

Os atletas realizaram um aquecimento articular preparatório, em seguida foi realizada uma sequência de quatro exercícios de preventivo, essa atividade teve como objetivo fortalecer a cintura escapular, musculatura mais suscetível a lesão na natação.

Em seguida passamos para uma atividade de equilíbrio, os atletas realizaram o exercício de avião de diversas maneiras, com e sem material (o bastão). Nessa atividade os atletas estão demonstrando uma evolução técnica muito boa. É possível observar que a cada semana, mesmo elevando a nível de dificuldade da atividade eles apresentam um bom desempenho, sendo necessário pequenos feedbacks. Em seguida foi solicitado que os atletas equilibrassem o bastão na palma da mão e permanecessem dessa maneira o maior tempo possível. Esse foi um momento de descontração e bastante motivação da equipe.

002712



Logo após passamos para uma atividade aeróbica, os atletas realizaram 4 exercícios aeróbicos diferentes por 30 segundos e um tipo de abdominal por mais 30". A escolha de cada exercício ficou a cargo dos atletas de acordo com todos os tipos já realizados durante nosso treino online. Foi importante observar as escolhas dos atletas, como estão conectados com os treinos, prestando atenção a cada dia nas atividades propostas, além de estimular a criatividade e autonomia de cada atleta.

Na nossa conversa final foi dado um feedback positivo para os atletas devido a boa participação nas atividades propostas, mas lembrando que era importante participar de tudo que a comissão técnica estava organizando, meus treinos, atividades da preparação física e fisioterapia.

Presença juvenil:	Presença júnior:
1-Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Erick Alves
3-Ícaro Gabriel	3-Enzo H. Fernandes
4-Igor Cossenzo	4-Gustavo Tomaz
5-Isabela Schwindt Araújo	5-Isabella Carvalho
6-Isabella Teixeira	6-Isadora Thamires
7-João Pedro Aguiar	7-Maria Clara Pio
8-Lucca Natale	8-Raul Morais Sena
9-Luiza Gabriela	9-Samuel Alves
10-Pedro H. Jesus	10- Vitor Lopes
11- Vinicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), como realizamos duas atividades que envolviam todos os atletas, foi considerada a presença do atleta que participou de pelo menos uma atividade. Desta maneira, tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foi enviada mensagens aos atletas faltosos solicitando a justificativa.

6-Foi atualizada a grade de horários para a próxima semana e enviada para que os atletas possam se organizar.

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

002713

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

10/jun	Atividades diárias	Repetições
1	Exercícios de aquecimento articular Preventivos	10'
	1-Rotação interna	3x10
	2-Rotação externa	3x10
	3-Flexão de ombro	3x10
	4- Adução de escapula com os braços acima da cabeça	3x10
2	Treinamento equilíbrio	
	1- posição de avião + joelho na altura do quadril (dinâmico)	5 cd lado
	2- Posição de avião apoiado no bastão - levar o bastão a frente da cabeça com as duas mãos	5 cd lado
	3- Mesma posição anterior com a realização da braçada de crawl com o bastão	5 cd lado
	4-Segurando no bastão agachar e ficar na ponta dos pés	3x30"
	5-Mesma posição anterior tentar soltar o bastão sem que ele caia no chão	3x30"
6-Equilibrar o bastão na palma das mãos sem deixar ele cair	3x30"	
3	Parte aeróbia	
	*Repetir três vezes todas as duas sequências com 30" entre elas e 1" no final	c/1'
	Os atletas irão selecionar os exercícios - trocar a cada 30" abdominal a escolha do atleta	2' 30"
4	Volta a calma + Relaxamento	5'
	Conversa final	5'



002714

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/06

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro a definição dos objetivos de cada dia de treino estabelecidos na segunda-feira, foram analisados materiais com o intuito de auxiliar na escolha dos melhores exercícios.

2- Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão nos treinos de hoje.

3-Foi estruturado o plano de aula.

4- Foi enviada mensagem no grupo de atletas, motivando para as atividades do dia e relembrando os horários dos treinos de cada categoria.

5-Sendo hoje o último dia para que os atletas enviem o desafio da semana "Jogo dos 7 erros", foi enviada uma mensagem relembrando que aceitarei a foto ate as 18:30 do dia de hoje.

6-Durante toda a manhã foram recebidas e respondidas mensagens de atletas que me enviaram as fotos do desafio.

7-Foi enviada mensagem para o coordenador de esporte relembrando os horários das atividades do dia da equipe juvenil e júnior.

8- Foram revisados todos os relatórios da semana, a fim de corrigir erros gramaticais ou qualquer tipo de erro.


9-Foram revisados vídeos e fotos que serão enviados para o setor de convenio, com o intuito de que não se perca nenhum material ou informação.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1- O atleta Samuel Alves avisou que não poderia realizar o treino junto com sua categoria, e solicitou para treinar com o juvenil.

2-A atleta Isabella Carvalho irá doar sangue amanhã e por isso veio me avisar que não poderia realizar as atividades de forma intensa, mesmo assim participaria da live.

3-O atleta Juan Carlos por estar com uma dor na lombar, entrou em contato com o setor de fisioterapia que deram instruções e exercícios para que ele fizesse durante alguns dias. Por mensagem ele veio me perguntar se participaria ou não do treino de hoje, pedi para que ele comparecesse, mas realizasse as atividades que a fisioterapeuta lhe prescreveu.

002715 

4- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

5- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

6- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

7- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram do treino 13 atletas, sendo 12 do juvenil e 1 do júnior (Samuel Alves). Objetivo do nosso treino foi um trabalho técnico da fase do apoio da braçada de crawl, dando continuidade ao que foi realizando durante toda a semana. Realizamos o aquecimento articular e exercícios de mobilidade para preparar o corpo para iniciarmos o trabalho técnico do apoio da braçada. Essa parte foi dividida em três momentos.

Iniciamos executando o apoio da braçada de crawl em isometria no encosto de uma cadeira, os atletas tinham que sentir a musculatura do grande dorsal e prestar atenção na posição do cotovelo nesse momento. Ninguém apresentou dificuldade nesse momento, não sendo necessário feedbacks. Logo após passamos para a realização do apoio na goma elástica, alternando os braços e finalizamos com a execução da braçada de crawl em três intensidades diferentes (A1 A2 A3). Foi possível observar a boa evolução dos atletas durante a semana, realizando os movimentos com mais controle e uma melhor eficiência.

Fomos então para uma atividade utilizando um copo de plástico como material. Primeiramente fizemos uma atividade de tempo de reação, em que os atletas realizavam uma prancha com o copo no meio dos seus braços, com o braço que



002716



eu solicitava (direito ou esquerdo) eles tinham que pegar o copo e inverter de posição (colocando a abertura do copo para baixo).

Para finalizar foi solicitado que os atletas equilibrassem o copo na testa e tentassem se movimentar da maneira que fosse possível, de um lado para o outro, abaixando, dançando, sem deixar o copo cair. E por último eles ficaram deitados apoiaram o copo na testa e tiveram que ficar de pé sem deixar o copo cair.

PRESENÇA JUVENIL
1-Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga
3-Igor Cossenzo
4-Isabela Schwindt
5-Isabella Teixeira
6-João Pedro Aguiar
7-Juan Carlos
8-Lucca Natale
9-Luiza Gabriela
10-Pedro H. Jesus
11-Pedro H. Paiva
12-Vinicius Ramalho

#### Observações treino júnior:

Participaram desse treino 6 atletas, além do atleta Samuel Alves que participou do treino do juvenil, e os atletas Enzo Henrique e Isadora Thamires que não puderam participar de nenhum treino, mas solicitaram as atividades e realizaram em casa comprovando com o vídeo. Esse treino seguiu o mesmo objetivo e a mesma dinâmica das atividades do juvenil.

Assim como o treino anterior os atletas participaram das atividades sem necessitar de grandes correções tanto na parte da realização do apoio da braçada de crawl em isometria, como com elástico tanto na braçada completa de crawl. Tivemos pouquíssimas intervenções mas elas foram para o atleta Raul Sena quanto a posição do corpo na execução dos exercícios, para o atleta Eduardo Zanolli na flexão da braçada de peito no final da fase propulsiva (a última série foi permitido que os atletas realizassem a série de outro estilo) e da atleta Isabella Carvalho quanto a posição do cotovelo durante as atividades.

002717





As atividades com o copo foram animadas, os atletas realizaram com bastante motivação e competitividade. Somente as atletas Isabella Carvalho e Maria Clara Pio conseguiram se levantar com o copo na testa sem deixar ele cair.

Logo após os dois encontros, as duas equipes foram para o treino da preparação física.

PRESENÇA JÚNIOR

- 1-Eduardo Zanolla
- 2-Erick Alves
- 3-Enzo Henrique (não participou do treino, mas enviou um vídeo realizando as atividades do dia)
- 4-Isabella Carvalho
- 5-Isadora Thamires (não participou do treino, mas enviou um vídeo realizando as atividades do dia)
- 6-Maria Clara Pio
- 7-Raul Sena
- 8- Samuel Alves (Participou do treino do juvenil)
- 9- Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

8- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

9-Sendo hoje o último dia para receber as fotos do desafio, 14 atletas por mensagem de WhatsApp, enviaram suas fotos com o "jogo dos 7 erros".

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

002718

12/jun	Atividades diárias	Repetições
1	Exercícios de mobilidade	
	1- "Vaca e gato"	2x10 rep
	2- Mergulho	2x10 rep
	3- Rotação de quadril e joelho - sentado	2x10 rep
	4- Deitado com joelho flexionado levar o joelho de um lado para o outro	2x10 rep
2	5- 4 apoios + mão na orelha + giro de tronco	2x10 rep
	Treinamento técnico com elástico	
	Toda a série a seguir deve ser realizada 3 vezes	3x
	1- Apoio em isometria apoiando a mão em uma superfície fixa (como uma cadeira)	15"
3	2- Apoio no elástico	10 rep
	3- Braçada de crawl A1 - A2 - A3	10 - 8 - 6 rep
	Atividade de tempo de reação (material: copo de plástico)	
4	Na posição de prancha com o copo no chão em frente ao atleta	10'
	ao sinal determinado o atleta deve trocar o copo de posição	
	Atividade equilíbrio (material copo)	
	O atleta deve apoiar o copo na testa e tentar se movimentar sem que ele caia	10'
5	O atleta deve apoiar o copo na testa e tentar se abaixar sem que ele caia	
	O atleta deve estar deitado com o copo apoiado na testa, e tentar levantar sem que o copo caia.	
6	Volta a calma	
	Conversa final	5'



002719

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/06****10hs as 12hs – Planejamento**

1- No período de 9:30 as 11hs foi solicitado que fossemos ao clube para assinar e entregar todos os relatórios e documentos do mês de maio para a Suelen (Responsável pelo setor de convênio), além de assinar o contracheque.

2-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Técnico - peito	Mobilidade + Flexibilidade (3)	Equilíbrio + Coordenação (3)	Palestra + Treino Teórico (Provas de crawl)	Técnico com intensidades + Tempo de reação (3)

3-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de peito.

4-Depois a definição do objetivo diário, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

5-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

6-Foi estruturado o plano de aula.

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

8-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas avisando que no período da tarde irei enviar no grupo todas as fotos do desafio da semana passada, "Jogo dos 7 erros". Recebemos 18 fotos, tendo um total de 20 atletas participando.

9-Novamente foram revisados todos os relatórios do mês de maio, com o intuito de corrigir possíveis erros gramaticais e verificar se todas as informações estavam presentes.

10-Os relatórios revisados foram anexados na plataforma do Google drive para que fossem enviados ao setor de convênio.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi respondida a mensagem da atleta Isabella Carvalho solicitando para fazer o treino de quarta no sábado e enviar o vídeo, pois ela terá aula o dia todo.

002720 

2-Foi respondida a mensagem do atleta Gustavo Thomaz solicitando para treinar no horário do juvenil.

3-Foi enviada uma mensagem listando todos os atletas que participaram do desafio da semana passada e que com isso, ganharam um ponto no ranking do Quiz.

4-Foram enviadas as 18 fotos no grupo dos atletas do juvenil e júnior para que eles tentassem achar o erro na foto do colega.

5-Foram enviadas as 18 fotos no grupo de todos os atletas da natação do Mackenzie para que os atletas do mirim, petiz e infantil também pudessem achar os erros e escolhessem as melhores fotos.

6-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

7- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

8-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

9- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 16 atletas, sendo 15 do juvenil e 1 do júnior (Gustavo Thomaz Nunes). O objetivo principal do treino foi um trabalho técnico do nado de peito.

002721

Para iniciar, relembramos verbalmente a técnica da braçada de peito e foi solicitado que os atletas realizassem uma atividades que já havíamos feito, em que eles permaneciam de decúbito ventral no solo e realizavam a braçada de peito até o momento do apoio (momento em que as mãos tocaram o solo). Após





relembrar e realizar novamente essa atividade foi recordado com os atletas a técnica da pernada de peito, verbalmente e após visualmente e foi solicitado que os atletas realizassem essa pernada em pé com pernas alternadas. Em seguida eles voltaram a posição de decúbito ventral e realizaram a junção das duas atividades (braço/apoio + pernada). Em um terceiro momento dessa atividade os atletas, em pé, realizaram a braçada de peito unilateral na goma elástica alternando com a realização da perna contrária. E finalizamos com a execução da braçada completa na goma elástica.

Foi necessário algumas intervenções na realização dessa atividade, no primeiro momento foi lembrado a alguns atletas que no momento do apoio o cotovelo deve se direcionar para cima e não para trás, atletas que necessitaram de um número maior de feedbacks foram Igor Cossenzo, Bruno Bastos e Thayna dos Santos. Foi necessário corrigir a posição do joelho na pernada do atleta Arthur Alvarenga, ele estava flexionando o quadril e elevando os joelhos quando na verdade deveria somente realizar a flexão do joelho e sua rotação externa.

Para finalizar o treino realizamos uma sequência de atividades aeróbicas, nesse momento não tivemos grandes correções visto que os exercícios já eram de conhecimento dos atletas, o que variou foi a intensidade da atividade visto que ela começou com exercícios lentos em um minuto e terminou em uma intensidade alta em apenas 15".

Devido a problemas de conexão da internet, alguns atletas tiveram muita dificuldade em se manter conectado durante todo o treino, foram esses atletas: Thayna dos Santos, Pedro Paiva, Eric Antunes e Vinicius Ramalho.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel (Chegou após a realização da chamada)
- 6-Igor Cossenzo
- 7-Isabela Schwindt
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Lucca Natale
- 11-Luiza Gabriela Coutinho
- 12-Pedro Henrique de Jesus
- 13-Pedro Henrique Paiva
- 14-Thayna dos Santos

002722



15-Vinicius Ramalho

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas, todos da categoria júnior, além do atleta Gustavo Thomaz que participou do treino do juvenil, com isso tivemos 100% de presença na categoria júnior.

Esse treino seguiu a mesma dinâmica do juvenil, na parte técnica alguns atletas necessitaram de algumas intervenções. No primeiro exercício foi necessário lembrar a posição do cotovelo na braçada de peito para a atleta Barbara Cruz. Quando inserimos a pernada no movimento ao solo, foi necessário a correção da coordenação do movimento braço+perna para os atletas Erick Alves e Isabella Carvalho.

Ao finalizar com a atividade aeróbica os atletas do júnior realizaram toda a sequência três vezes, diferente da equipe juvenil que apenas realizaram duas vezes.

Assim como o juvenil, alguns atletas apresentaram muita dificuldade em se manter conectados durante todo o outro, foi o caso das atletas Isabella Carvalho e Maria Clara Pio.

Participaram do treino do júnior

- 1-Bárbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique
- 5-Gustavo Tomaz (participou do treino do juvenil)
- 6-Isabella Carvalho
- 7-Isadora Thamires
- 8-Jonatas Henrique (chegou após a chamada)
- 9-Maria Clara Pio
- 10-Raul Morais
- 11-Samuel Lopes (chegou após a chamada)
- 12-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (15 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior). O atleta faltoso não justificou sua falta.

10-Foi enviada uma mensagem ao atleta faltoso solicitando sua justificativa.

002723

- 11- Foi enviada um feedback positivo com relação as atividades do dia de hoje.
- 12-Foram enviadas as 18 fotos no grupo dos pais dos atletas do juvenil e júnior, para que eles pudessem observar o que os atletas realizaram.
- 13-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas.
- 14- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

15/jun	Atividades diárias	Repetições
1	Exercícios de aquecimento articular	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
	5-Giro de punho	3x10
	6-Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	7-Extensão e flexão de quadril	3x10
	8-Giro de tornozelo	3x10
	9-flexão e extensão de tronco + flexão e extensão horizontal	3x10
10- Rotação de ombros com os braços parados e rotação de pescoço.	3x10	
2	Treinamento técnico (elástico)	*
	Objetivo técnico - braçada de peito - realizar 3 séries de todos os exercícios c/1'	*
	1- Deitado c/braços estendidos ao lado da orelha - realizar o início da braçada de peito	10
	2- Igual ao anterior + pernada de peito	10
	3- Braçada de peito unilateral com elástico + pernada unilateral	10
4-Braçada de peito completa	10	
3	Parte aeróbia	*
	*Toda a serie três vezes - c/ 30" de descanso	30"
	1-Corrda estacionária	1'
	2- Polichinelo	45"
	3- Burpee	30"
4- Corrida - sprint	15"	
4	Volta a calma	5'
5	Conversa Final	5'



002724

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Foram analisados materiais para a elaboração das atividades do dia, tendo como objetivo a mobilidade articular e a flexibilidade muscular associados a natação, com a utilização da corda (material do dia)
- 2-Foram analisados vídeos de exercícios em seco (dryland) a respeito do objetivo do dia.
- 3- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 4-Foi estruturado o plano de aula.
- 5- Foi enviada uma mensagem no grupo de atletas para mobilizá-los para as atividades da semana, visto que teremos algumas alterações nos horários.
- 6-Foi enviada uma mensagem informando a palestra que teremos na próxima sexta-feira com a atleta paralímpica Regiane Nunes.
- 7-Foi comunicado aos atletas que durante todo o dia de hoje irei analisar as fotos do desafio dos atletas, uma foto por uma irei achar os erros e compartilhar com os atletas no grupo do whatsapp.
- 8- Foram analisadas as fotos do desafio da Leticia Bernardina e da Isabella Teixeira.
- 9-Foi enviada uma mensagem para o preparador físico solicitando a troca do horário do encontro dele com nossa equipe na sexta-feira, visto que iremos participara de um encontro online com a atleta paralímpica Regiane Nunes.
- 10-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas solicitando que eles levem uma corda para o treino de hoje.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-O atleta Gustavo Thomaz Nunes solicitou para realizar o treino junto com a equipe do juvenil, por questões escolares.
- 2-O coordenado de esporte solicitou a confirmação dos horários dos treinos de hoje, por mensagem de whatsapp.
- 3-Junto aos atletas, no grupo do whatsapp, foram analisadas mais 4 fotos do desafio dos 7 erros (fotos dos seguintes atletas: Raul Sena, Isabela Schwindt, Eduardo Zanolla e Vinicius Ramalho)
- 4- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

002725





5- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

6- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas, quanto para o coordenador de esportes Sergio Vera.

7- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 15 atletas, além do atleta Vinicius Ramalho que participou do treino do júnior, desta maneira tivemos 100% de presença da categoria juvenil nas atividades do dia.

O treino de hoje teve como objetivo melhorar a mobilidade dos ombros e flexibilidade de membros inferiores dos atletas. Iniciamos com um aquecimento articular preparando o corpo para as atividades que iríamos realizar, em seguida realizamos as atividades de mobilidade do ombro. Foram realizados exercícios apoiados na parede para movimentar de maneira lenta e controlada a escápula. Os feedbacks realizados eram apenas para solicitar que os atletas realizassem a atividade sem pressa, prestando atenção em cada movimento.

Em um segundo momento realizamos uma sequência de alongamentos para o membro inferior, esses exercícios foram todos sentados e utilizamos uma corda para que os atletas conseguissem realizar a atividade com uma boa amplitude. A todo momento era solicitado que cada atleta permanecesse no seu limite e mantivesse uma boa postura.

Finalizamos o treino conversando sobre a importância da participação dos atletas em todas as atividades programadas pela comissão técnica. Tanto as organizadas por mim, mas também as do setor de fisioterapia e preparação física.

002726



Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Ícaro Gabriel
- 5-Eric Antunes
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela
- 13-Pedro Henrique de Jesus
- 14-Pedro Henrique Paiva
- 15-Thayna dos Santos
- 16-Vinícius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas, 9 do júnior, um do juvenil (Vinicius Ramalho) e a nossa ex-atleta Leticia Bernardina. O treino do júnior seguiu o mesmo padrão e sequência do treino anterior, foram realizados exercícios de mobilidade de ombro e flexibilidade de membros inferiores.

Assim como o juvenil, não foi necessário grandes correções. Alguns atletas apresentaram dificuldades na compreensão do que era para ser realizado, como foi o caso do atleta Raul Sena, necessitando de mais explicações e demonstrações.

Ao final do treino meu aplicativo do zoom travou, permitindo que eu escutasse todos, mas não conseguindo visualizar os atletas. Como a auxiliar técnica Camila Reis estava presente, eu consegui explicar verbalmente as atividades e a Camila demonstrava e observava a execução dos atletas. Desta maneira essa falha técnica não afetou o desenvolvimento da aula.

Finalizamos com os avisos gerais e os atletas se encaminharam para a atividade com o preparador físico.

Presença júnior:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla

002727

3-Enzo Henrique  
4-Erick Alves  
5-Gustavo Tomas (participou do treino do juvenil)  
6-Isabella Carvalho  
7-Isadora Thamires  
8-Maria Clara Pio  
9-Raul Morais Sena  
10-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

8- Foi enviado um feedback positivo no grupo de atletas elogiando a boa adesão nas atividades, o alto nível de comprometimento que estão apresentando em nosso programa de treinamentos online.

9-Convidei a atleta olímpica e recordista mundial Etiene Medeiros para um bate papo com os atletas, infelizmente ela não poderá participar, mas enviou um vídeo motivando e explicando para os atletas o motivo de não poder realizar a palestra.

10-Recebi o vídeo e encaminhei no grupo de todos os atletas da natação do mackenzie.

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

12- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**



002728



26 Jun	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento articular</b>	
	1- Giro dos braços para frente	2x10
	2- Alongamento dinâmico de posterior de coxa - apoiando as mãos no chão com as pernas estendidas	2x10
	3- Giro dos braços para trás	2x10
	4- Alongamento dinâmico de posterior de coxa com as pernas afastadas - apoiando as mãos no chão com as	2x10
	5- Com as pernas afastadas levar o tronco em uma perna e em seguida a outra.	2x10
	6- Prancha realizando a braçada de crawl e borboleta com uma das mãos	2x10
2	<b>Exercícios de mobilidade de ombro</b>	
	1- Girar ombro para trás e para frente	2x10
	2- De frente para uma parede - cotovelos em 90°, estender o braço na linha dos ombros e voltar	2x10
	3- Mesma posição anterior com o cotovelo estendido	2x10
	4- Mesmos que número 2 mas de costas para a parede	2x10
	5- De frente para a parede, mãos na nuca - tentar encostar os cotovelos na parede	2x10
	6- Mesmo que número 4 mas de costas para a parede	2x10
7- Braços acima da cabeça - mãos nos cotovelos - realizar movimentos laterais e para trás	2x10	
3	<b>Exercícios de flexibilidade (corda)</b>	
	1- Alongamento de posterior sentado com as pernas estendidas utilizando a corda	2x15"
	2- Deitado com uma das pernas estendidas no chão e a outra na altura do quadril	2x15"
	3- Pernas afastadas levar o tronco em uma das pernas, utilizando a corda e depois trocar	2x15"
	4- Em decúbito ventral segurar as duas pernas e tentar estender os joelhos	2x15"
	5- Em decúbito dorsal realizar ponto	2x15"
5	Volta a calma	5'
	Conversa final	5'

002729

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 17/06

### 10hs as 12hs – Planejamento

- 1- Tendo como parâmetro o planejamento realizado na segunda-feira, foi estabelecido como objetivo do dia o desenvolvimento do equilíbrio e atividades coordenativas.
- 2- Foram analisados vídeos e materiais teóricos com intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3- Foram definidas as atividades que serão realizadas no treino de hoje.
- 4- Foi elaborado e estruturado o plano de aula.
- 5- Durante todo o período da manhã, foram analisadas as fotos do desafio dos 7 erros, via WhatsApp com os atletas. No período da manhã foram analisadas as fotos dos seguintes atletas: Pedro Paiva, Gustavo Thomaz Nunes, Pedro Jesus, Arthur Alvarenga e Lucca Natale.
- 6- Foi enviada uma mensagem, pelo aplicativo Instagram, para a professora de Yoga Julia Foletto a convidando para realizar uma vivência com os atletas da equipe juvenil e júnior. Ela prontamente aceitou e passamos algum tempo trocando mensagens ajustando detalhes desse encontro. Definimos que será dia 24/06 as 15hs.
- 7- Foram respondidas mensagens dos atletas Igor Cossenzo e Lucca Natale que solicitaram participar do treino do júnior.

### 14hs as 19hs – Treinamento

- 1- Foram analisadas as fotos do desafio dos 7 erros das atletas Luiza Gabriela, Isabella Carvalho, Isadora Thamires e dos atletas João Pedro e Jonatas Henrique.
- 2- Foram respondidas mensagens dos atletas Bruno Bastos e Pedro Paiva que solicitaram treinar no horário do júnior e dos atletas Enzo Henrique e Jonatas Henrique que solicitaram treinar com o juvenil. Desta maneira tentamos abranger uma maior quantidade de atletas, fazendo com que eles participem das atividades programadas.
- 3- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.
- 4- Meia hora antes do primeiro encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as duas atividades do dia e lembrar seus horários.
- 5- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.
- 6- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;

002730





- Realização da chamada;

- Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas, sendo 10 do juvenil e 3 do júnior, além dos cinco atletas que participaram do treino do júnior (Bruno Bastos, Igor Cossenzo, Lucca Natale, Pedro H. Paiva e Vinicius Ramalho).

O treino de hoje teve como objetivo o trabalho de equilíbrio e o fortalecimento do CORE com exercícios dinâmicos. No plano de aula a atividade de equilíbrio estava programada para acontecer logo após o aquecimento articular, mas como o dia estava relativamente frio inverti o trabalho de equilíbrio com o de CORE dinâmico, desta maneira aquecemos melhor o corpo para passar para a parte principal do treino.

A atividade dinâmica ocorreu sem necessitar de grandes feedbacks, os atletas realizaram 5 exercícios por 30", sem intervalos entre eles, apenas ao final dos cinco, os atletas tinham 30" de descanso. A equipe juvenil realizou duas vezes a serie toda. Já a atividade de equilíbrio, os atletas realizaram três exercícios de avião (no último eles tinham que simular a técnica da semana, peito. Nesse momento foram fornecidos alguns feedbacks para que eles conseguissem alinhar o tronco e estabilizá-lo no momento da execução técnica. E como última atividade, tivemos um exercício de equilíbrio do yoga, já ligando com a atividade que teremos na próxima semana.

Finalizamos o treino com uma conversa final lembrando as atividades e mudanças que teremos na quinta e sexta-feira.

**Presença juvenil:**

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenzo (participou do treino do júnior)
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Lucca Natale (participou do treino do júnior)
- 11-Luiza Gabriela
- 12-Pedro H. Jesus
- 13-Pedro H. Paiva (participou do treino do júnior)
- 14-Thayna dos Santos
- 15-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

002731

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 14 atletas, 8 do júnior, 5 do juvenil e a nossa ex-atleta Leticia Bernardina. O treino do júnior seguiu o mesmo padrão e sequência do treino anterior, iniciamos com o aquecimento articular, seguimos com as atividades dinâmicas de CORE, as de equilíbrio com avião e simulação de braçada de peito e encerramos com a postura de equilíbrio do Yoga.

Tivemos como diferença do treino do júnior com relação ao juvenil apenas a realização de uma serie a mais da atividade dinâmica do CORE. E a execução dos exercícios de equilíbrio, que na categoria júnior foram executados com mais controle motor e necessitaram de menos correções. Os feedbacks que foram dados acabaram sendo dos atletas do juvenil presentes nesse treino: Igor Cossenzo, Bruno Bastos e Pedro H. Paiva.

Da mesma maneira, encerramos o treino com uma conversa a respeito das atividades dos dias seguintes, quinta e sexta-feira.

Presença júnior:
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Enzo Henrique
4-Erick Alves
5-Gustavo Tomas (participou do treino do juvenil)
6-Isadora Thamires
7-Jonatas Henrique
8-Maria Clara Pio
9-Raul Morais Sena
10-Samuel Alves
11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7-Foi enviada uma mensagem lembrando as atividades do dia de amanhã.

8-Foi avisado que amanhã no período da manhã iremos analisar as fotos do desafio dos atletas Igor Cossenzo e Samuel Alves.

9-Foram tirados prints de todas as mensagens mencionadas anteriormente como comprovação e foram anexadas na pasta do dia do google drive.

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

002732 



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

Atividades realizadas no dia de hoje:

17/jun	Atividades diárias	Repetições
1	Exercícios de aquecimento articular	10'
	Treinamento - equilíbrio	
	1- posição de avião + joelho na altura do quadril (dinâmico)	5 cd lado
	2- mesmo exercício que anterior + agachar com um pé antes da posição do avião	5 cd lado
	3-Avião + nado de peito	15 braçadas
	4-Posição de Yoga	3x30"
	5-Posição de Yoga + ponta do pé	3x30"
2	Treinamento - CORE	3x
	1- De costas mãos e pés apoiados no chão - elevar e descer o tronco	30"
	2- De pé lcaminhar com as mãos no chão ate chegar na prancha + 4 elevações de joelho	30"
	+ 4 mãos no ombro - retornar a posição inicial	30"
	3- Agachar + Giro de tronco + elevação de joelhos	30"
	4- Mesmo que o número 1 elevando uma das mãos	30"
	5-Burpee	30"
3	**Pular corda - realizar o ensino da técnica correta	
4	Volta a calma + Relaxamento	5'
	Conversa final	5'

002733



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/06

### 9:30 as 12hs – Planejamento

1-Foi enviada uma mensagem pelo WhatsApp para o coordenado de esportes Sergio Vera comunicando sobre as atividades do dia.

2-Hoje teremos um único encontro com toda a equipe juvenil e júnior. Esse encontro será dividido em três momentos. Iniciaremos com uma parte física, em seguida teremos um treino teórico onde serão abordadas as provas de crawl, e finalizaremos com um Quiz com perguntas relacionadas com o tema apresentado anteriormente. Tendo conhecimento disso, o período da manhã foi destinado para:

- Enviar mensagens para os atletas lembrando dessas duas atividades.
- Análise de vídeos e material teórico a respeito das atividades que estarão no treino físico.
- Elaborar as atividades do treino físico.
- Estruturar o plano de aula.
- Pesquisar, analisar e selecionar as informações a respeito do tema que iremos abordar na aula teórica.
- Elaborar o power point da apresentação teórica.
- Elaborar as perguntas do Quiz.
- Elaborar o power point com as perguntas que serão apresentadas durante a realização do quiz.

3- Foi respondida uma mensagem do atleta Jonatas Henrique que comunicou que iria atrasar alguns minutos do treino da tarde.

### 14hs as 19:30 - Treinamento

- 1- Foi enviado uma mensagem lembrando aos atletas das atividades da tarde.
- 2-Foi finalizado o power point do treino teórico.
- 3-Foi finalizado o power point do Quiz.
- 4-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.
- 5- Treinamento online:

00273!



Hoje tivemos um encontro em conjunto com as duas equipes, juvenil e júnior. Esse treino foi dividido em três momentos, iniciamos com uma parte física que teve como objetivo o trabalho técnico do nado de peito + tempo de reação, em seguida tivemos um treino teórico aonde abordamos características e diferenças das provas de crawl, e finalizamos com um Quiz a respeito do assunto trabalhado anteriormente.

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- Participaram do treino 28 atletas, sendo que quatro não conseguiram chegar para a chamada (Juvenil: Lucca Natale e João Pedro, Júnior: Isabella Carvalho e Jonatas Henrique). Desta maneira tivemos 100% de presença no treino de hoje.

#### **Observações – parte física:**

Como dito anteriormente, a parte física teve como objetivo a continuação do trabalho técnico do nado de peito, além de uma atividade de tempo de reação.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e exercícios de mobilidade com intuito de preparar o corpo para as atividades programadas. Em seguida passamos para a parte principal – técnica de peito. Realizamos a simulação da braçada de peito em três posições diferentes (em pé com o movimento para cima, com o tronco inclinado aproximando da posição do nado e com o tronco inclinado com a utilização do elástico), cada exercício era intercalado com a simulação da pernada por 30" em decúbito ventral no solo.

Durante toda a execução foi lembrado aos atletas a posição do cotovelo na realização da braçada, posicionamento do corpo e finalização do movimento. Alguns atletas necessitaram de uma quantidade maior de feedbacks, foram eles Igor Cossenzo e Bruno Bastos (que estavam movimentando o cotovelo antes das mãos), Lucca Natale (que estava realizando o movimento de pernada com os pés em dorso flexão) e Eduardo Zanolla ( que estava realizando a braçada com uma grande amplitude).

Finalizamos o treino com um exercício de salto + tempo de reação. Os atletas foram divididos em pares e ímpares e ao dizer uma numeração eles deveriam realizar um salto com posição de streamline. Esse momento foi bastante motivador para os atletas, mas infelizmente tivemos que realizá-lo rapidamente,

002735



pois utilizamos mais tempo do que planejado na atividade técnica e tínhamos que passar para a segunda parte do treino.

**Observações – parte teórica:**

Nesse segundo momento tivemos uma aula teórica a respeito das características e diferenças das provas de crawl. Por compartilhamento de tela foi apresentado um power point com as diferenças fisiológicas, biomecânicas e estratégica de todas as provas de crawl (desde 50m a 10km). Em uma conversa bem dinâmica os atletas tiraram suas dúvidas e realizaram alguns questionamentos pertinentes ao que estava sendo apresentado. Atletas como Icaro Gabriel, Isabella Carvalho, Luiza Gabriela e Lucca Natale foram os mais participativos nesse momento.

**Observações – Quiz:**

Para finalizar o encontro realizamos uma quiz com perguntas referentes ao tema abordado anteriormente. Foram realizadas 4 perguntas fechadas, as perguntas eram apresentadas por compartilhamento de tela e os atletas escolhiam a resposta correta e com um pedaço de papel eles apresentavam na tela a resposta escolhida. As respostas eram analisadas e a auxiliar técnica Camila Reis anotava o nome de todos que acertaram, somando um ponto no ranking do Quiz. E finalizamos com uma pergunta fechada, onde os atletas enviavam a resposta para o meu whatsapp, em seguida foi contabilizado os acertos e somado dois pontos no Quiz.

Foi gerado o ranking do dia com os atletas que mais acertaram as perguntas de hoje, e foi somada a pontuação de hoje com as anteriores, gerando o ranking o geral. Esse ranking foi enviado pela Camila no grupo dos atletas.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Eric Antunes	4-Enzo Henrique
5-Ícaro Gabriel	5-Gustavo Tomaz
6-Igos Cossenzo	6-Isabella Carvalho (não estava presente na chamada)
7-Isabela Schwindt	7-Isadora Thamires
8-Isabella Teixeira	8-Jonatas Henrique (não estava presente na chamada)
9-João Pedro Aguiar (não estava presente na chamada)	8-Jonatas Henrique (não estava presente na chamada)
10-Juan Carlos	9-Maria Clara Pio
	10-Raul Sena

002736

11-Lucca Natale (não estava presente na chamada) 12-Luiza Gabriela 13-Pedro H.Jesus 14-Pedro H. Paiva 15- Thayna dos Santos 16-Vincícius Ramalho	11-Samuel Alves 12-Vitor Lopes
---	-----------------------------------

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

6- Foi enviado para os atletas um feedback positivo elogiando o empenho e a boa adesão que tivemos.

7-Foi enviada uma mensagem no grupo dos pais elogiando a adesão dos atletas e agradecendo o apoio das famílias.

8- Foi atualizada a grade de horários e enviada por mensagens para os atletas.

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

10- Armazenamento dos vídeos, fotos e relatório.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Seq	Atividade	Resposta
	<b>Aquecimento articular</b>	
	<b>Exercícios de mobilidade</b>	
1	1- "Vaca e gato"	2x10 rep
	2- Mergulho	2x10 rep
	3- Rotação de quadril e joelho - sentado	2x10 rep
	4- Deitado com joelho flexionado levar o joelho de um lado para o outro	2x10 rep
	5- 4 apoios + mão na orelha + giro de tronco	2x10 rep
	<b>Treinamento técnico com elástico</b>	
	Toda a série a seguir deve ser realizada 3 vezes (2 de peito - 1 crawl)	3x
2	1- Braçada de peito em pé com o movimento para cima	15"
	Pernada de peito em decubito ventral	30"
	2- Braçada de peito com tronco inclinado - movimento para frente	10 rep
	Pernada de peito em decubito ventral	30"
	3- Braçada de peito A1- A2- A3	6-4-2 rep
	Pernada de crawl em decubito ventral	30"
3	<b>Atividade de tempo de reação</b>	
	Salto com posição de streamline - após o estímulo previamente combinado	10"
4	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5"

002737





**1** **Quemora Mackenzie Juvenil e Senior**

**2** **Estudo de caso**

**3** **Prova de caso**

**4** **Prova de caso**

**5** **Prova de caso**

**6** **Prova de caso**

**7** **Prova de caso**

**8** **Prova de caso**

**9** **Prova de caso**

**10** **SAO CARLOS**

**11** **Com qual velocidade se deve jogar para manter a bola no campo de jogo?**

**12** **Com qual velocidade se deve manter um jogo T. de 100m?**

**13** **Com qual velocidade se deve jogar para manter a bola no campo de jogo?**

**14** **Qual velocidade se deve manter um jogo T. de 100m?**

**15** **Mundo 2 pontos**

**16** **Calculando de pontos**

002739

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Hoje nossas atividades serão organizadas de uma maneira diferente, os atletas terão um encontro no início da tarde com o preparador físico e ao final da tarde iremos participar da palestra da atleta Paralímpica Regiane Nunes.

2- Foi enviada mensagem no grupo de atletas, motivando para as atividades do dia e lembrando os horários dos treinos de cada categoria.

3- Foi enviada mensagem para o coordenador de esporte lembrando os horários das atividades do dia da equipe juvenil e júnior.

4- Foram revisados os quatro relatórios da semana, com intuito de sanar eventuais erros de português, ou ausência de alguma informação importante.

5- Foram revisados vídeos e fotos que serão enviados para o setor de convenio, com o intuito de que não se perca nenhum material.

**14hs as 19:30 – Treinamento**

1- O atleta Eric Antunes comunicou que chegaria atrasado para a preparação física.

2- Foi recebida a ligação do atleta Ícaro Gabriel para justificar a ausência nos treinos da semana que vem, visto que ele irá mudar de casa e ficará sem internet por alguns dias.

3- Foi recebida a mensagem da atleta Isabella Carvalho justificando sua ausência na palestra de hoje.

4- Foi enviado um comunicado aos atletas sobre o "Desafio da Semana". Os atletas terão que realizar algum vídeo no aplicativo Tik Tok, esse vídeo tem que estar relacionado a natação ou ao Mackenzie. Quem participar do desafio deve enviar o vídeo até a próxima Quarta-feira e irá somar um ponto no ranking do Quiz.

5- Foi enviada uma mensagem lembrando os atletas da palestra e instruindo quanto a utilização da plataforma google meets (visto que todos estão acostumados a usar o zoom).

6- Particpei do encontro da preparação física com a equipe juvenil. O preparador físico Lucas ministrou o treino e hoje ele estava realizando a mudança de ficha dos atletas, por isso ele explicava verbalmente a atividade, demonstrava e tirava dúvida dos atletas. A todo momento era realizada a correção da execução. Participaram desse encontro 26 atletas.

002739 

7- Meia hora antes da palestra foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades.

**8- Palestra online – atleta paralímpica Regiane Nunes:**

Regiane Nunes Silva é natural de São Caetano do Sul, 34 anos, educadora física, nutricionista e atleta paralímpica de natação, em virtude da deficiência visual, cega desde 2013.

Regiane iniciou sua carreira esportiva no ano 2000, mas foi em 2007 que começou a se destacar no cenário nacional e internacional, quando defendeu pela primeira vez a seleção brasileira. Desde então, seu currículo esportivo só aumenta, foram inúmeras Copas do Mundo, Campeonatos Mundiais, Opens Internacionais, Campeonatos brasileiros, estaduais e regionais, onde destacam-se: 3 Paralimpíadas (Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016) e 3 Parapanamericanos (Rio 2007, Guadalajara 2008 e recentemente Lima 2019, onde conquistou 3 medalhas de prata em 3 das 4 provas em que competiu, sendo essas, 50 e 100m livre e 100m costas.

A palestra foi composta por atletas das equipes de natação (mirim a júnior) do Mackenzie, atletas do mirim e petiz do olímpico e atletas do petiz do Gota, participaram um total de 102 pessoas. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 10 atletas do juvenil e 8 do júnior.

De uma maneira clara, humilde e emocionante Regiane nos contou sobre sua vida, desde a infância quando sofria bullying na escola até encontrar refúgio na natação. Toda a dificuldade por somente ter parte da visão grande parte da sua vida, até perdê-la totalmente em 2017. Todas as dificuldades que enfrentou, e como conseguiu superá-las. Em seguida os atletas tiveram a oportunidade de fazer perguntas, os atletas do juvenil Luiza Gabriela e Arthur Alvarenga e do Júnior Samuel Alves, demonstraram sua admiração pela palestrante e tiraram suas dúvidas com relação ao que ela havia dito.

Essa palestra foi uma das melhores que já tivemos, uma história inspiradora, de superação, de garra, força de vontade e de como podemos ultrapassar as barreiras impostas pela vida para atingir nossos objetivos. E encerro com uma frase dita pela Regiane: "Milagres acontecem quando a gente vai à luta".

PRESENÇA JUVENIL	PRESENÇA JÚNIOR
1-Arthur Alvarenga	1-Barbara Cruz
2-Bruno Bastos	Melo



002740

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

3-Ícaro Gabriel	2-Eduardo Zanolla
4-Isabela Schwindt	3-Erick Alves
5-Isabella Teixeira	4-Enzo Henrique
6-João Pedro Aguiar	5-Isadora Thamires
7-Juan Carlos	6-Maria Clara Pio
8-Lucca Natale	7-Raul Sena
9-Luiza Gabriela	8- Samuel Alves
10-Vinicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 18 atletas (10 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

9- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

10-Foi enviada uma mensagem para exaltar a excelente palestra que tivemos e como devemos valorizar nossa vida e as oportunidade que nos são dadas e desejar que os atletas tenham um bom final de semana.

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

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



002741

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/06****10:30hs as 12:30 – Planejamento**

1- Foram revisados todos os relatórios da semana anterior para sanar algum erro de português que ainda pudessem estar presentes no texto, ou deixar mais claras as informações para que as pessoas que fossem ler entendam perfeitamente o que está sendo realizado.

2-Foram anexados no Google Drive todos os relatório da semana anterior.

3-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Técnico - borboleta	Mobilidade + Flexibilidade (4)	Equilíbrio + Coordenação (4)	Palestra + Treino Teórico (Saídas)	Técnico com intensidades + Tempo de reação (4)

4-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de borboleta.

5-Depois a definição do objetivo diário, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

6-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

7-Foi estruturado o plano de aula.

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

9-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando do desafio da semana (Desafio TikTok – os atletas terão que fazer um vídeo no aplicativo TikTok o relacionando com natação e/ou Mackenzie) e que receberei os vídeos até quarta-feira.

10-Foi enviada uma mensagem com o cronograma da semana, lembrando os horários e as atividades.

11-Foi enviada uma mensagem solicitando que cada atleta leve uma corda para o treino de hoje, esse será o material do dia.

002742

12-Foram printadas as mensagens que comprovam os itens anteriores e salvos em uma pasta particular, para que no final do dia sejam anexados na pasta do Google Drive.



**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi respondida a mensagem do atleta Ícaro Gabriel solicitando os exercícios do dia, por estar se mudando não tem internet em casa.

2-Foram analisadas junto aos atletas as fotos do desafio dos 7 erros dos atletas que ainda restavam, Igor Cossenzo, Samuel Alves, Vitor Lopes e Maria Clara Pio.

3-Foi enviada mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando os horários das atividades do dia.

4-Foi respondida a mensagem da atleta Barbara Cruz que comunicou que provavelmente não conseguirá comparecer ao treino de hoje, devido a compromissos escolares.

5-O atleta Lucca Natale pediu para treinar com a categoria júnior amanhã.

6-Mandei para Henrique e Camila a sugestão de convidarmos o treinador da equipe paralímpica do CTE para palestrar para nossos atletas.

7-Recebi do atleta Eduardo seu vídeo do desafio da semana.

8-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

9- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

10-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

11-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

**12- Treinamento online:**

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

002743





**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 15 atletas do juvenil, sendo o único ausente o atleta Ícaro Gabriel (por não ter internet no momento devido a mudança de casa). O objetivo principal do treino foi um trabalho técnico do nado de borboleta.

Começamos com um aquecimento articular e passamos para o trabalho técnico do nado de borboleta. Iniciamos com o trabalho corporal da ondulação com os dois pés no chão e passamos para o trabalho unilateral. Seguimos coordenando o trabalho de ondulação com a inclusão da braçada.

Os atletas começaram com a execução da ondulação, alguns apresentaram dificuldades na mobilidade na região torácica. Quando foi incluída a braçada a grande maioria dos atletas necessitaram de vários feedbacks para corrigir e coordenar o movimento, isso nos mostra que devemos realizar mais exercícios desse tipo para trabalhar a coordenação do borboleta. Em seguida passamos para a simulação da braçada com a goma elástica.

Finalizamos o treino com atividade de saltar com a corda. Inicialmente foi pedido para que os atletas saltassem por 1 minuto, foi observado o que poderia melhorar no gesto e em seguida realizamos as devidas correções e instruções. Foram executadas algumas vezes essa serie de um minuto e foi possível observar a melhora que os atletas apresentaram.

Encerramos o treino conversando sobre as atividades que teremos durante essa semana, como a aula de yoga e a palestra com o Head Coach do Praia Clube de Uberlândia.

**Participaram do treino juvenil:**

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Igor Cossenno
- 6-Isabela Schwindt
- 7-Isabella Teixeira
- 8-João Pedro Aguiar
- 9-Juan Carlos
- 10-Lucca Natale
- 11-Luiza Gabriela Coutinho
- 12-Pedro Henrique de Jesus
- 13-Pedro Henrique Paiva
- 14-Thayna dos Santos
- 15-Vinicius Ramalho

002744

**(31) 3223-2611**

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 10 atletas, todos da categoria júnior. O objetivo e a dinâmica do treino foram os mesmos do treino do juvenil.

Os atletas conseguiram realizar o trabalho técnico do nado de borboleta com uma boa execução, alguns demonstraram dificuldade na ondulação, como os atletas Erick Alves e Enzo Henrique Duarte. Quando iniciamos o trabalho de braço e perna mais atletas necessitaram de uma quantidade maior de feedback para poder coordenar o movimento.

Na atividade de saltar corda existiam mais atletas com vivencia previa e por isso executaram o movimento com uma boa velocidade e coordenação braço/perna. Mas as atletas Maria Clara Pio, Isadora Thamires e Isabella Carvalho, além do atleta Enzo Henrique apresentaram um movimento mais rudimentar, possivelmente por não terem tido a oportunidade de realizar essa atividade anteriormente.

Finalizamos o treino com a conversa sobre as atividades da semana, pedindo que os atletas me enviem o que eles sabem sobre o yoga e o que gostariam de realizar/conhecer e foi lembrado a data limite para o envio do desafio da semana.

Participaram do treino do júnior

- 1-Eduardo Zanolla
- 2-Erick Alves
- 3-Enzo Henrique
- 4-Gustavo Tomaz
- 5-Isabella Carvalho
- 6-Isadora Thamires
- 7-Jonatas Henrique (chegou após a chamada)
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Moraes
- 10-Samuel Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior). Nem todos os faltosos justificaram suas ausências.

002745



13-Foram enviadas mensagens solicitando as justificativas dos faltoso.

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

15-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

16- Os videos, fotos e o relatório foram armazenamento no Google Drive.

**17 - Reunião técnica online da Federação Aquática Mineira (das 19hs às 20:30)**

Foi realizada a primeira reunião online da Federação aquática mineira. Essa reunião teve duração de 1hs e 30 minutos e teve como objetivo apresentar propostas para o retorno das atividades presenciais, assim como competições. Foram discutidos os seguintes temas:

-Foi apresentado um protocolo de retorno das atividades, seguindo o apresentado pela CBDA.

-Foi apresentada uma proposta de calendário competitivo, se os clubes retornarem até agosto.

-Foram apresentadas alterações nas competições, no cronograma de provas, número de atletas participantes, número de provas e como será a evolução dessas competições ao longo do ano.

-Estavam presentes aproximadamente 32 treinadores de todo o estado.

Ao final alguns treinadores apresentaram a realidade de suas cidades com relação a pandemia, deram sugestões com relação ao que foi apresentado pela federação, e ficou estabelecido que novas reuniões serão agendadas para que possamos aprofundar no tema.

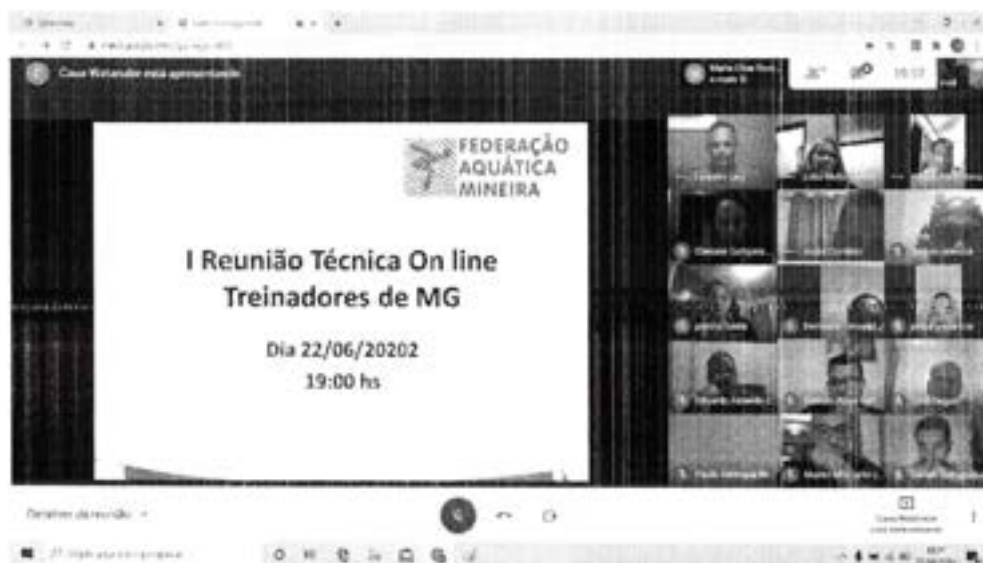


002745



(31) 3223-2611

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


**Atividades realizadas no dia de hoje:**

22/jun	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Exercícios de aquecimento articular</b>	
	1-Rotação de tronco com os braços na linha dos ombros	3x10
	2-Rotação dos dois braços para trás e para frente	3x10
	3-Rotação dos dois braços para trás e para frente com salto	3x10
	4-Rotação dos braços alternados	3x10
	5-Giro de punho	3x10
	6-Chute alto tocando com a mão contrária	3x10
	7-Extensão e flexão de quadril	3x10
	8-Giro de tornozelo	3x10
	9-flexão e extensão de tronco + flexão e extensão horizontal	3x10
10- Rotação de ombros com os braços parados e rotação de pescoço.	3x10	
2	<b>Treinamento técnico (elástico)</b>	*
	Objetivo técnico - braçada de borboleta - realizar 3 séries de todos os exercícios c/1'	*
	1- movimento de ondulação em pé - com uma das pernas	10
	2- movimento de ondulação com uma das pernas + braçada (em pé)	10
	3-Braçada com tronco inclinado (sem material)	10
4-Braçada com tronco inclinado ( na goma elástica)	10	
3	<b>Parte aeróbia</b>	*
	Exercício de salto - com corda	10'
	Serão ensinados e corrigidos os movimentos	
4	<b>Volta a calma</b>	5'
5	<b>Conversa Final</b>	5'

 002747
 

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 23/06**

**10hs as 13:10 – Planejamento**

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

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

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

4-Foi estruturado o plano de aula.

5- Tive uma reunião por telefone com a psicóloga das categorias Juvenil e Júnior, Maria Elisa. Ela é responsável pelo setor da natação na psicologia do CTE/UFGM e vem realizando encontros semanais com os atletas. Essa reunião teve duração de uma hora e meia e foram abordados os seguintes temas:

-Me apresentar o que vem sendo trabalhado e como estão sendo os encontros online.

-Apresentar pontos importantes de como estão os atletas e o nível de motivação.

-Situações de atletas específicos.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Foi enviada uma mensagem para o coordenador de esportes confirmando os horários dos treinos de hoje.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo de atletas lembrando os horários dos treinos com o intuito de mobilizá-los para as atividades do dia.

3-Foi enviada uma mensagem no grupo de atletas solicitando que levem um bastão para o treino de hoje.

4-Recebi do atleta Samuel Alves o vídeo do desafio da semana "Desafio TikTok".

5-Recebi a mensagem da mãe da atleta Isadora Thamires elogiando o trabalho que estamos realizando e como as atividades têm motivado a Isadora a lidar com esse momento complicado que estamos passando.

6- Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

002748



7- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

8- Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas, quanto para o coordenador de esportes Sergio Vera.

9- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram deste treino 13 atletas do juvenil, além do atleta Vinicius Ramalho que participou do treino do júnior. O objetivo do dia foi o trabalho de mobilidade de membros inferiores e superiores.

Iniciamos o treino com aquecimentos articulares, em seguida passamos para exercícios de mobilidade de punho, quadril, tornozelo e joelho. Os exercícios foram demonstrados para que os atletas entendessem os movimentos, visto que eram movimentos um pouco mais complexos. Em seguida os atletas realizavam ou tiravam dúvidas a respeito da execução, nesse momento eram realizadas as correções. Alguns atletas apresentaram dificuldades, principalmente nos exercícios novos, mas só passamos para o próximo quando todos estavam executando bem o que estava sendo proposto.

Em seguida passamos para os exercícios de mobilidade de membros superiores com a utilização do bastão. Assim como a sequência anterior os exercícios eram explicados verbalmente e demonstrados, para que então os atletas realizassem. Nessa atividade, como eram exercícios de conhecimento dos atletas, tivemos menos feedbacks e correções.

Finalizamos com uma conversa a respeito do yoga, os atletas disseram o que sabem da prática, as dúvidas e o que querem conhecer, esses questionamentos serão enviados para a professora Julia Foletto que fara uma vivencia com o grupo amanhã.



002749



Presença juvenil:

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

**Observações treino júnior:**

Participaram do treino 10 atletas do júnior e um do juvenil (Vinicius Ramalho). Esse encontro seguiu a mesma dinâmica e objetivos do treino do juvenil.

Assim como o treino anterior os exercícios propostos foram muito bem explicados verbalmente e demonstrados para que os atletas entendessem o que estava sendo realizado. A todo momento era solicitado que a execução dos exercícios fosse lenta e consciente, enquanto todos não realizassem o exercício de maneira correta nós não passávamos para o próximo.

Finalizamos o treino conversando sobre as dúvidas, curiosidades e questionamentos a respeito do yoga, em seguida os atletas foram participar da preparação física organizada pelo Professor Lucas.

Presença júnior:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolli
- 4-Erick Alves
- 5-Gustavo Tomas
- 6-Isabella Carvalho
- 7-Isadora Thamires
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Morais Sena
- 11-Samuel Alves

002750

(31) 3223-2611

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

10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (14 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

10- Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos solicitando a justificativa para a ausência.

11-Recebi a mensagem do atleta João Pedro Aguiar que me enviou o vídeo do desafio da semana.

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

13-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

14- Armazenamento dos videos, fotos e relatório no google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

28/Jun	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento articular	
	Exercícios de mobilidade	
	1-Mobilidade de punho com os dedos para frente - ajoelhado mãos apoiadas no chão	2x10
	2-Mobilidade de punho com os dedos para trás - ajoelhado mãos apoiadas no chão	2x10
	3-Mobilidade de quadril um joelho no chão e outro pé no chão - movimento para frente e para trás	2x10
	4-Mesma posição anterior segurando o pé de trás	2x10
	5-Mobilidade de quadril+joelho - sentado movimento dos joelhos lateral com os pé no chão	2x10
	6-Mesma posição anterior + elevação de quadril	2x10
	7-Mesma elevação de quadril + movimento dos pés por tras	2x10
2	8-Em decubito dorsal e braços estendidos - levar o pé contrário na direção das mãos	2x10
	9-Mesmo que anterior mas em decubito ventral	2x10
	Exercícios com bastão	
	1-Braços estendidos acima da cabeça, movimento para frente e para trás	2x20"
	2-Movimento de 8 acima da cabeça	2x20"
3	3-Movimento lateral	2x20"
	4-Rotação de tronco + extensão de ombro	2x20"
	5-Segurando na ponta do bastão - passar os pé por cima e voltar	2x20"
3	Volta a calma	5'
	Conversa final	5'

002751



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 24/06

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Foi enviada uma mensagem pelo WhatsApp para o coordenado de esportes Sergio Vera comunicando sobre as atividades do dia.

2-Hoje teremos uma aula especial com a professora de Yoga Julia Folleto. Foi enviada uma mensagem para confirmar nosso encontro e o horário.

3-Foram recebidos vídeos dos atletas que participaram do desafio da semana. Esses vídeos foram baixados e armazenados em uma pasta no Google Drive.

4-O Atleta Ícaro Gabriel avisou, através de mensagem, que por estar mudado de casa só terá internet a cabo a partir do dia 29/06, por esse motivo não irá participar dos treinos até lá. Serão enviadas atividades para que ele não fique parado, mas por não ter internet suficiente não irá enviar os vídeos de confirmação. Como é um atleta muito presente, essas faltas não afetarão no seu grau de presença.

5-O atleta Juan Carlos avisou que não conseguirá participar da atividade especial de hoje.

6-Fui convidada a representar o Mackenzie e falar sobre a categoria júnior em uma Live organizada pela Federação Aquática Mineira, por esse motivo analisei materiais e planejamentos antigos com intuito de me preparar para essa Live que acontecerá na quinta-feira (25-06) as 19hs.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas da nossa aula de Yoga, e foi solicitado que eles levem um tapetinho ou colchonete para a pratica.

2- O atleta Samuel Alves avisou, através de mensagem, que irá se atrasar para nossa atividade do dia.

3-No horário marcado foi enviado o link para os atletas e coordenador, para que entrassem na plataforma.

4-Foi enviado o link da aula para a professora Julia Folleto.

### 5- Treinamento online – Aula de Yoga com professora Júlia Foletoo

Hoje tivemos a oportunidade de receber a professora de Yoga Julia Folleto para uma vivência com toda a categoria juvenil e júnior. Ela é natural de Caxias do Sul mas atualmente vive em Porto Alegre. Formada em Educação Física pela UERGS, se especializou em Yoga quando realizava um intercambio na Austrália.

002752




A aula foi dividida em dois momentos, no primeiro foi apresentado para os atletas a teoria com relação ao Yoga, definições, características, filosofia, benefícios para o corpo, benefícios para os atletas, entre outros aspectos interessantes. Nesse momento ela interagiu e tirou dúvidas.

Em um segundo momento passou para a parte prática, uma aula de yoga com sequência de posturas (saudação ao sol, posturas de força e equilíbrio) e finalizou com uma meditação e relaxamento.

Antes de encerrar ela conversou com os atletas, perguntou sobre a prática, como eles sentiram essa vivência e se colocou à disposição para passar informações e tirar dúvidas sempre que os atletas precisarem. Foi um momento muito importante para eles e elogiaram muito a vivência e a oportunidade de conhecer mais uma modalidade.



JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Erick Alves
3-Bruno Bastos	3-Enzo Henrique
4-Igor Cossenzo	4-Gustavo Tomaz
5-Isabela Schwindt	5-Isadora Thamires
6-Isabella Teixeira	6-Jonatas Henrique

 002753
 

(31) 3223-2611

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

7-João Pedro Aguiar	7-Maria Clara Pio
8-Lucca Natale	8-Raul Sena
9-Luiza Gabriela	9-Samuel Alves
10-Pedro H. Paiva	10-Vitor Lopes
11- Thayna dos Santos	
12-Vincicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), participaram das atividades 22 atletas (12 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6- Recebemos no grupo muitas mensagens elogiando a atividade do dia.

7-Foi enviada uma mensagem aos atletas faltosos solicitando as justificativas.

8-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas listando todos os que já haviam enviado seus vídeos e lembrando que hoje é o último dia para realizá-lo.

9- A professora Julia Folleto me enviou alguns materiais teóricos a respeito do yoga para que fossem enviados para os atletas.

10-Após a aula com a professora Julia tive a oportunidade de participar da palestra organizada pela comissão técnica de vôlei com a ex levantadora olímpica Hélia, mais conhecida como Fofão. Tive a oportunidade de dizer a admiração que tenho por ela e como era importante a sua presença naquele momento para as atletas de vôlei e para nós treinadores. Estavam participando da palestra grande parte da comissão técnica do Mackenzie, além de atletas de vôlei das categorias sub 14, 15, 16 e 18.



002754

(31) 3223-2611

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

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

12-Foram tirados prints comprovatórios das mensagens recebidas ao longo do dia, esses prints foram salvos e armazenados em uma pasta específica do Google Drive.

13- Foram armazenados fotos, vídeos e relatórios das atividades do dia. Esse material foi armazenado em uma pasta específica do Google Drive.

14-Sendo hoje o último dia para que os atletas enviassem os vídeos do desafio da semana, durante todo o dia recebi, baixei e armazenei em uma pasta específica dos desafios. Foram recebidos 15 vídeos totalizando 19 atletas participando.

15- A cada vídeo recebido era enviado o feedback para o atleta.



002755

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 25/06

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o treinador Gino Degani, e em um segundo momento teremos uma aula teórica a respeito das saídas existentes na natação.

2-Foram analisados materiais teóricos a respeito da biografia do nosso convidado do dia para que pudesse me preparar para o encontro online.

3-Hoje nossa aula teórica será ministrada pela nossa auxiliar técnica Camila Reis. O tema da saída é uma de suas especialidades, e assim estamos tentando realizar uma dinâmica diferente para os atletas. Desta maneira procurei e selecionei vídeos de saídas que foram enviados para a Camila para ajudá-la com materiais.

4- Foi enviada uma lista com todos os atletas que participaram do “Desafio do TikTok” e comunicando que no período da tarde irei enviar 4 vídeos a cada 15 minutos, a partir das 14hs, para que possamos ver e conversar a respeito de todos os vídeos.

5-Fui convidada pela professora Eliane Ferraz a realizar uma palestra com a equipe de natação dela. Será uma conversa informal através do aplicativo Meet, no dia 7 de julho. Desta maneira, ela solicitou que enviasse o meu currículo profissional para que entrasse na divulgação da palestra.

6-A atleta Thayna dos Santos comunicou que terá aula no período da tarde, mas que que conseguirá chegar atrasada na palestra.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas das atividades da tarde.

2-Durante o período da tarde foram enviados os vídeos que os atletas realizaram participando do “Desafio do TikTok”. Foram encaminhados no grupo três ou quatro vídeos por vez, para que os atletas pudessem ver o que os colegas tinha realizado, conversar e interagir a respeito.

2-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

3-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após foi enviado o link para o palestrante.

4- Palestra com Gino Degani:



002756

Iniciamos a tarde com uma conversa com o treinador Gino Degani, participaram dessa conversa aproximadamente 62 pessoas entre atletas, treinadores, coordenador de esportes e alguns pais. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 25 atletas (14 do juvenil e 11 do júnior).

Gino Degani foi treinador do Praia Clube de Uberlândia por 18 anos, técnico com mais de 40 anos de experiência formou mais de 4000 nadadores. Conquistou medalhas em campeonatos brasileiros, participou de campeonatos mundiais, foi recordista sul-americano, integrou diversas vezes a seleção brasileira, entre outros grandes feitos ao longo de sua carreira.

Com uma conversa descontraída ele falou sobre sua trajetória como atleta, como treinador, suas experiências integrando a seleção brasileira em treinamento em altitude e em competições internacionais. Respondeu perguntas de atletas, que tinham interesse em saber a respeito dos seus medos e ansiedades enquanto atleta, como lidou com a motivação durante todos esses anos como treinador e o que ele espera do retorno as atividades pós pandemia.

Os atletas que participaram e realizaram perguntas foram: Lucca (juvenil 2), Vitória (mirim 2), Luiza (juvenil 1), Eduardo (Petiz 1) e Yasmin (mirim 2) que foi a mais participativa, interagiu e fez umas três perguntas.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolli
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Igos Cossenno	4-Enzo Henrique
5-Isabela Schwindt	5-Gustavo Tomaz
6-Isabella Teixeira	6-Isabella Carvalho
7-João Pedro Aguiar	7-Isadora Thamires
8-Juan Carlos	8-Maria Clara Pio
9-Lucca Natale	9-Raul Sena
10-Luiza Gabriela	10-Samuel Alves
11-Pedro H.Jesus	11-Vitor Lopes
12-Pedro H. Paiva	
13- Thayna dos Santos	
14-Vincícius Ramalho	

5-Treino teórico, objetivo: Fundamento - Saídas

  
002757

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;


Esse encontro teve como objetivo apresentar as características técnicas das Saídas competitivas. A auxiliar técnica Camila Reis foi a responsável por ministrar esse treino teórico, por ser especialista no assunto. No primeiro momento ela apresentou, através de um power point, todas as nomenclaturas, características e detalhes técnicos das saídas do bloco e de costas. Em um segundo momento, ela realizou um Quiz com perguntas relacionadas ao tema abordado anteriormente.

Participaram desse encontro atletas da categoria juvenil e júnior, totalizando 25 atletas (14 do juvenil e 11 do júnior).

Durante o primeiro momento, auxiliei a Camila na apresentação teórica, respondendo os questionamentos dos atletas e no que fosse necessário ao longo da apresentação. Os atletas se mantiveram participativos, questionando e tirando dúvidas sobre o que estava sendo apresentado.

No segundo momento foi realizado o Quiz que foi composto por 5 questões (4 fechadas e uma dissertativa) que foram apresentadas por um Power point e o atleta ao escolher a resposta correta, mostrava na tela um pedaço de papel com a letra escolhida. Minha função nesse momento foi verificar os atletas que acertaram e anotar o nome de todos. Ao final somei a pontuação de cada atleta e passei (via face time – após o treino) para a Camila que é responsável toda semana por gerar o ranking do dia e a somatória dos rankings anteriores.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Eduardo Zanolla
2-Arthur Alvarenga	2-Erick Alves
3-Bruno Basto	3-Enzo Henrique
4-Igos Cossenzo	4-Gustavo Tomaz
5-Isabela Schwindt	5-Isabella Carvalho
6-Isabella Teixeira	6-Isadora Thamires
7-João Pedro Aguiar	7-Jonatas Henrique
8-Juan Carlos	8-Maria Clara Pio
9-Lucca Natale	9-Raul Sena
10-Luiza Gabriela	10-Samuel Alves
11-Pedro H.Jesus	11-Vitor Lopes

002758 

12-Pedro H. Paiva 13- Thayna dos Santos 14-Vincicius Ramalho	
--	--

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considereei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 26 atletas (14 juvenil e 12 do júnior).

6-A atleta Barbara Cruz enviou uma mensagem explicando a ausência no encontro teórico.

7-Foi enviada uma mensagem para o treinador Gino dando o feedback positivo dos atletas. Eles adoraram a palestra e a forma descontraída e direta que o treinador passou sua experiencia.

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

9-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

10- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta específica no Google Drive.

**11-Participação Live da Federação Aquática Mineira (19hs as 20hs):**

Ao final do dia participei de uma Live organizada pela Federação Mineira de Natação, fui convidada para representar meu clube e falar sobre a categoria Júnior. A live aconteceu das 19hs às 20hs e vários treinadores de diversos clubes de Minas Gerais participaram da conversa que tinha como tema "Além do limite das raias". Conversamos sobre a natação em tempos de pandemia, características sobre as categorias (cada treinador foi representando uma categoria), também participaram da Live um atleta de cada categoria, a representante do Mackenzie foi a atleta Maria Clara Pio.



002759



Atividades realizadas no dia de hoje:

QUIZ QUARENTENA MEC										
	07/05 - Fato	14/05 - Barbo	21/05 - Medley	28/05 - Virada	04/06 - MEC	SETX ERROS	18/06 - Provas Gr	TIR TOR	25/06 - Saídas	Total
17 Vitor	4	5	5	5	5	3,5	5	5	5	46,5
18 Isa Tain	3	6	4	6	6,5	3	5	1	5	37,5
19 Samuel	3	6	5	5,5	7,5	3	6	1	5,5	46,5
41 Thaisson	3	5	4	5	8,5	3	6	*	5,5	36
57 Duks	3	5	5	4	5,5	2	6,2	1	5	35,7
48 Isa Schio	3	5	6	5,5	6	3	6	1	4	35,5
74 João	4	5	5	4	4,5	2	6,2	1	4	34,7
84 Arthur	4	4	6	4	6,5	1	5	1	3	34,5
85 Balena	*	6	3	6	7,5	2	6	1	4	34,5
106 Leticia	3	4	3	4	6,5	1	5	1	3	32,5
114 Igor	5	6	4	4,5	5,5	2	5	*	1	42
115 Madona	2	4	3	3	6	3	6	1	2	42
116 Letícia	3	3	4	5	6	3	5	*	3	32
140 Pedro Inoval	2	3	4	4,5	7	2	3	*	3	31,5
154 Lúcia	2	4	3	4	6	2	5	1	6,5	30,5
163 Guttaes	*	*	4	4,5	6,5	3	6,2	1	4,5	27,7
176 Canela	*	*	3	*	5	3	6,2	1	6	26,2
180 Pedro Faiva	*	5	2	4	5	2	5	1	1	26
181 Thayna	2	3	3	4	5,5	*	4	1	2	24,5
188 Piu	2	2	3	3	4,5	2	3	1	5,5	24
214 Luan	6	4	4	4	4,5	*	5	*	*	29,5
237 Alvaro	1	4	2	5,5	3	*	4	*	2	18,5
243 Erick	*	*	4	5	6	*	4	1	5,5	15,5
245 Bárbara	4	2	3	4	5	*	2	1	*	18
246 Enzo	5	3	*	*	3	*	6	*	3,5	18,5
249 Eric	*	*	4	2	3,5	*	4	*	*	17,5
276 Bruno	*	3	3	3	*	*	5	*	4	18
281 Juan	*	3	*	4,5	*	*	5	*	3	15,5
285 Raul	3	3	5	*	3	1	3	1	0	9
300 Stephane	*	*	*	*	*	*	*	1	*	1

002760

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 26/06**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, o objetivo de hoje é um trabalho técnico com intensidades dos quatro nados competitivos com elástico.
- 2- Foram analisados materiais teóricos e videos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.
- 4-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.
- 5-Atendi por mensagem a mãe de um atleta que estava tirando dúvidas a respeito do trabalho realizado e passando informações pessoais do atleta.
- 6-Foram revisados todos os relatórios da semana com intuito de sanar possíveis erros de português e deixar claras as informações apresentadas, para facilitar a compreensão do que foi realizado durante essa semana.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando horários e solicitando os materiais que serão utilizados no dia de hoje (corda e goma elástica).
- 2-Enviei no grupo de todos os atletas da natação do Mackenzie os vídeos realizados pelos atletas no “Desafio do TikTok” e solicitei que eles votassem nos três melhores vídeos.
- 3-Recebi as mensagens dos atletas Gustavo Nunes e Samuel Alves que não poderão participar dos treinos de hoje.
- 4-Recebi mensagem da atleta Maria Clara Pio solicitando para treinar com o juvenil.
- 5- Recebi mensagem do atleta Bruno Bastos solicitando para treinar com o júnior.
- 6- Acompanhei por alguns minutos o treino do infantil e petiz ministrado pelo treinador Henrique. Ele apresentou um vídeo informativo a respeito do para-desporto e em seguida estava realizando um Quiz com perguntas relacionadas ao vídeo.
- 7-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.
- 8- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

002761



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

**Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse treino 15 atletas, 13 do juvenil e 2 do júnior (Bárbara Cruz e Maria Clara Pio). O treino teve como objetivo o trabalho técnico dos quatro estilos, utilizando a goma elástica e intensidade progressiva.

Iniciamos o treino com um aquecimento e mobilidade articular, em seguida os atletas realizaram uma sequência de exercícios preventivos, como intuito de fortalecer a região da cintura escapular e prevenir de lesões comuns em atletas de natação.

Começamos então a parte principal do treino, os atletas tinham que simular as braçadas de todos os estilos na goma elástica, eles iniciaram com 10 ciclos de braçada em ritmo de A1 (aeróbio), 8 ciclos de braçada em ritmo de A2 (limiar anaeróbio) e 6 ciclos de braçadas em ritmo de A3 (VO2). Ao terminar o A1 o atleta descansava 15", 20" após o A2 e após o exercício mais intenso (A3) eles descansaram um minuto. Foi realizada a mesma série no nado de crawl, de costas, de peito e de borboleta.

Finalizamos o treino físico com os atletas pulando corda, da maneira que era mais confortável para eles por 2 minuto. Essa contagem de tempo foi feita através de uma música de São João, foi colocada uma música em homenagem a Festa Junina e os atletas tiveram que pular corda até que a música terminasse.

Para encerrar o encontro tivemos uma conversa final, em que falei do desafio da próxima semana "Desafio Quiz dos atletas", eles deverão se dividir em grupos e elaborar um Quiz sobre algum assunto relacionado a natação ou ao Mackenzie. Esse Quiz será apresentado e realizado pelos outros atletas na próxima quinta-feira.

Durante o treino de hoje não foi necessário grande correções, os atletas realizaram bem as atividades programadas e tentamos fazer com que o treino de hoje fosse mais leve para finalizar a semana e o mês de maneira mais positiva.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga
3-Bruno Bastos (realizou o treino com o júnior)

  
002762

4-Igor Cossenzo  
5-Isabela Schwindt  
6-Isabella Teixeira  
7-João Pedro Aguiar  
8-Juan Carlos  
9-Lucca Natale  
10-Luiza Gabriela  
11-Pedro H.Jesus  
12-Pedro H. Paiva  
13- Thayna dos Santos  
14-Vincicius Ramalho

**Observações Treino Júnior:**


Participaram desse treino 9 atletas, 8 do júnior e 1 do juvenil (Bruno Bastos). O treino seguiu os mesmo objetivos e dinâmica do treino do juvenil.

Iniciamos o treino com um aquecimento e mobilidade articular. Em seguida os atletas realizaram uma sequência de exercícios de preventivo e partimos para a parte principal do treino, simular de braçada com intensidade na goma elástica (10 ciclos de braçada em ritmo de A1 (aeróbio), 8 ciclos de braçada em ritmo de A2 (limiar anaeróbio) e 6 ciclos de braçadas em ritmo de A3 (VO2) de crawl, de costas, de peito e de borboleta). O treino físico foi finalizado com a atividade de corda em comemoração São João, da mesma maneira, encerramos o encontro com a conversa final e apresentação do desafio da semana.

Assim como o treino anterior, não foram necessários grandes feedbacks durante o treino, com exceção do atleta Raul que necessitou ser orientado com relação a posição do corpo na execução das braçadas com a goma elástica.

**JÚNIOR**

1-Barbara Cruz (realizou o treino do juvenil)  
2-Eduardo Zanolla  
3-Erick Alves  
4-Enzo Henrique  
5-Isabella Carvalho  
6-Isadora Thamires  
7-Jonatas Henrique  
8-Maria Clara Pio (realizou o treino do juvenil)  
9-Raul Sena

002763 **(31) 3223-2611**Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (14 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

9- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

10-Foi enviada uma mensagem falando sobre o desafio da semana. Explicando a atividade, falando das regras e o que espero das equipes.

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

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

26/Jun	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento articular	
	Exercícios de mobilidade	
	1- "Vaca e gato"	2x10 rep
	2- Mergulho	2x10 rep
	3- Rotação de quadril e joelho - sentado	2x10 rep
	4- Mobilidade de tornozelo na parede	2x10 rep
2	Treinamento técnico com elástico	
	1- Braçada de crawl em A1	20 rep
	Braçada de crawl em A2	16 rep
	Braçada de crawl em A3	12 rep
	2- Braçada de costas em A1	20 rep
	Braçada de costas em A2	16 rep
	Braçada de costas em A3	12 rep
	3- Braçada de peito em A1	10 rep
	Braçada de peito em A2	8 rep
	Braçada de peito em A3	6 rep
	4- Braçada de borboleta em A1	10 rep
	Braçada de borboleta em A2	8 rep
	Braçada de borboleta em A3	6 rep
3	Atividade com corda	
	Saltar da maneira que preferir pelo período da música tocada (Música de São João)	2'
4	Volta a calma	5'
	Conversa final	5'

002764

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/06****10:30hs as 12:30 – Planejamento**

1- Foram revisados todos os relatórios da semana anterior para sanar algum erro de português que ainda pudessem estar presentes no texto, ou deixar mais claras as informações para que as pessoas que irão ler entendam perfeitamente o que está sendo realizado.

2-Foram anexados no Google Drive todos os relatório da semana anterior.

3-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

<b>PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR</b>	
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>
Técnico - Medley	Mobilidade + Flexibilidade (5)

4-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de medley.

5-Depois a definição do objetivo diário, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

6-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.


7-Foi estruturado o plano de aula.

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

9-Foi enviada uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje.

10-Foi realizada uma reunião com o coordenador de esporte Sérgio Vera e a equipe técnica da natação (Camila Reis e Henrique Márcio). Essa reunião teve como intuito realizar o encerramento do mês e feedback sobre o que pode melhorar para o próximo. Alguns dos assuntos abordados foram:

- Foi informado que a CBC irá exigir modalidades paralímpicas em 2021.

002765 

- Foi nos dado o feedback sobre as atividades desenvolvidas no mês de junho.
- Foram realizados ajustes com relação aos relatórios e os vídeos das aulas.
- Foi solicitado que sejam enviadas as informações das Lives especiais toda semana para a comunicação.
- E o dia de ir assinar e entregar a documentação no Mackenzie seria confirmado pela Suelen, se será dia 06/07 ou 08/07.



#### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Foi enviada uma mensagem solicitando o material para o treino de hoje (corda).

2- Foi respondida a mensagem dos atletas Thayna dos Santos, Vinicius Ramalho, Isabella Carvalho e Maria Clara Pio comunicando que não irão comparecer ao treino devido a atividades escolares.

3-Foi respondida a mensagem do atleta Juan Carlos que não irá comparecer ao treino por ter tomado uma vacina e estar sentindo dor no braço.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

5- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

6-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

002766



(31) 3223-2611

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



7-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

8- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas, todos do juvenil. Os atletas Icaro Gabriel e Lucca Natale entrando no encontro após o registro da chamada. O objetivo do dia de hoje foi o trabalho de medley, utilizei o formato de circuito para trabalhar os estilos de Borboleta, costas, peito e crawl.

Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida realizamos exercícios dinâmicos para preparar o corpo para a atividade principal, principalmente por hoje estar mais frio do que de costume.

Em seguida partimos para o circuito, ele foi composto por 6 estações que tinham como objetivo trabalha a braçada dos estilos, além de exercícios de perna, salto e corda. Foram realizadas 4 series do circuito e a cada serie cada exercício era realizado na ordem do medley.

Os atletas tiveram rápido entendimento da atividade, mas em alguns momentos específicos necessitaram de feedback com intuito de melhorar a posição do corpo (como o atleta João Pedro), ou momentos da braçada específicas (como o atleta Igor Cossenno na braçada de peito com elástico) e a posição do corpo na posição de expectativa para o salto com posição de streamline (como a atleta Luiza Gabriela).

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades da semana, em seguida os atletas foram para o encontro virtual com a equipe da fisioterapia.

Participaram do treino juvenil:

1-Alanis Eduarda

002767

(31) 3223-2611

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



2-Arthur Alvarenga Antunes  
3-Bruno Bastos  
4-Eric Antunes  
5-Ícaro Gabriel  
6-Igor Cossenno  
7-Isabela Schwindt  
8-Isabella Teixeira  
9-João Pedro Aguiar  
10-Lucca Natale  
11-Luiza Gabriela Coutinho  
12-Pedro Henrique de Jesus  
13-Pedro Henrique Paiva

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 8 atletas do júnior e a ex-atleta Leticia Oliveira. O atleta Jonatas Henrique entrou no encontro após o registro da chamada. Assim como o juvenil, esse treino teve como objetivo o trabalho do nado de medley.

A dinâmica da aula foi a mesma do treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e realizamos exercícios dinâmicos para preparar o corpo para a atividade principal. Em seguida partimos para o circuito composto por 6 estações que trabalhavam os estilos com elástico, sem material, trabalho de perna e salto, seguindo a ordem do medley.

Durante o circuito foi necessário alguns feedbacks para atletas específicos, como o atleta Erick Alves que estava realizando as atividades de simulação de braçada com a posição do tronco muito baixa, o que forçava mais do que necessário a lombar e a atleta Isadora Thamires que ao realizar o salto, não amortecia a queda flexionando os joelhos. Todas as correções foram realizadas e o atleta só passava para outros exercícios após ter entendido e estar executando da maneira correta e sem risco de lesões. Finalizamos o treino com uma conversa final, lembrando as atividades do dia seguinte.

Participaram do treino do júnior

1-Bárbara Cruz Melo  
2-Erick Alves  
3-Enzo Henrique  
4-Isadora Thamires  
5-Jonatas Henrique (chegou após a chamada)

002768



6-Maria Clara Pio  
7-Raul Morais  
8-Samuel Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior). Todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

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

10-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

11- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no Google Drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

29/jun	Atividades diárias	Repetições
1	Aquecimento articular	
	1-Exercícios articulares	5'
	2-Exercícios para aquecimento corporal - os atletas irão escolher os exercícios e eles serão trocados a cada 30"	5'
2	<b>Circuito - Medley</b>	c/1'
	Estação 1 - Simulação de braçada com goma elástica	30"
	Estação 2 - Abdominal isométrico com simulação de pernada	30"
	Estação 3 - Simulação de braçada s/ material	30"
	Estação 4 - Salto com stramline	30"
	Estação 5 - Simulação de braçada com goma elástica	30"
	Estação 6 - Corda	30"
	Iremos realizar esse circuito 4 vezes, a cada realização será trocado o estilo de nada estação. A ordem inicial será a do medley (borboleta, costas, peito e crawl), e a cada serie os estilos irão descer uma estação	
3	Volta a calma	5'
	Conversa Final	5'

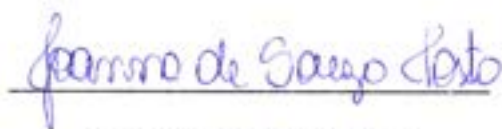
002769

**OBSERVAÇÕES MÊS DE JUNHO**

Durante esse mês conseguimos manter aproximadamente 91% da categoria júnior e 86% da categoria juvenil, sendo as faltas sempre por motivos escolares ou com justificativas plausíveis.

Segue abaixo as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (01 A 05-06)	10 horas	25 horas 30 Minutos	9 horas
SEMANA 2 (08 A 12-06)	8 horas	20 horas	9 horas
SEMANA 3 (15 A 19-06)	10horas 30minutos	26 horas	9 horas
SEMANA 4 (22 A 26-06)	11 horas 10 minutos	27 horas 30 minutos	9 horas
SEMANA 4 (29 E 30-07)	4 horas	10 horas	9 horas
<b>DIAS TRABALHADOS: 21</b>	43 horas 40 minutos	109 horas	45 horas



JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

002770

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 01/07**
**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Como de costume, ao iniciar um novo mês, foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso permaneçamos de quarentena durante todo esse período.

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Sequência	Terceira	Quarta	Quinta	Sexta
		01/jul Equilíbrio + Coordenação	02/jul Palestra (Amauri Machado) Quiz dos atletas	03/jul Técnico com intensidades
06/jul Técnico - crawl	07/jul Coordenação (1)	08/jul Treinamento Físico com convidado (Fábio Minguelli)	09/jul Palestra (Fernando Silva)+ Quiz dos atletas	10/jul Técnico com intensidades + Tempo de reação (2)
13/jul Técnico - peito	14/jul Mobilidade + Flexibilidade (1)	15/jul Pilates com convidado (Jussara Schwindt)	16/jul Palestra + Quiz + Treino Físico	17/jul Técnico com intensidades + Tempo de reação (3)
20/jul Técnico - costas	21/jul Coordenação (2)	22/jul Atividade com convidado	23/jul Palestra + Treino Teórico	24/jul Técnico com intensidades + Tempo de reação (4)
27/jul Técnico - borboleta	28/jul Mobilidade + Flexibilidade (2)	29/jul Atividade com convidado	30/jul Palestra + Treino Teórico	31/jul Técnico com intensidades + Tempo de reação (5)

Para cada dia da semana foi selecionado um conteúdo como o objetivo principal. É possível observar a evolução do nível de complexidade ao passar das semanas.

2- Após a definição dos objetivos diários, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia, sendo o objetivo principal a coordenação e o equilíbrio.

3- Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

4- Foi estruturado o plano de aula.

5- Novamente foram revisados todos os relatórios do mês de maio, com o intuito de corrigir possíveis erros gramaticais e verificar se todas as informações estavam presentes.

002771



**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foram respondidas as mensagens dos atletas Bruno Bastos, Eric Antunes e Pedro Paiva que solicitaram para treinar com a categoria júnior.

2-Foram respondidas as mensagens dos atletas Barbara Cruz, Eduardo Zanolla, Isabella Carvalho e Samuel Alves, que solicitaram para treinar com a categoria juvenil.

3-Foram enviados os horários e objetivos dos treinos de hoje para o coordenador de esportes Sérgio Vera.

4-Foi respondida a mensagem da atleta Isadora Thamires com questionamentos a respeito das atividades da semana.

5-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários dos treinos de hoje e solicitando os materiais necessários para as atividades de hoje (bastão e 4 copos de plástico).

6-Foi respondida uma mensagem da treinadora Eliane Ferraz que convidou alguns atletas para participarem do encontro que teremos com a equipe dela na próxima terça-feira.

7-Foi respondida a mensagem do atleta Vitor Lopes comunicando que não está comparecendo aos treinos pois desde ontem não está se sentindo bem.

8-Foi enviada uma mensagem no grupo de profissionais do esporte do Mackenzie sugerindo que sejam publicados no Instagram os atletas destaques de cada categoria, como forma de incentivar os atletas para as atividades online.

9-Antes do treino os atletas Pedro Jesus e Barbara Cruz avisaram que não iriam conseguir participar do treino.

10-O atleta Vinicius Ramalho avisou que chegaria atrasado no treino do juvenil.

11-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

12- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

13-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

14- Treinamento online:

-Foi realizada uma conversa inicial;

002772





- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas, sendo 10 do juvenil e 3 do júnior (Enzo Henrique, Isabella Carvalho e Samuel Alves), além dos atletas Bruno Bastos, Eric Antunes, Pedro Paiva e Vinicius Ramalho que participaram do treino do júnior. Desta maneira, tivemos uma adesão 14 atletas do juvenil.

O treino de hoje teve como objetivo o trabalho de coordenação e equilíbrio. Realizamos um circuito com seis estações utilizando bastão e 4 copos de plástico. Foram realizadas atividades coordenativas com o bastão no chão em que os atletas tinham que passar de um lado para o outro de maneira rápida e coordenada, utilizando os pés da maneira solicitada. Em seguida passamos para três exercícios usando os copos, um em que os copos estavam enfileirados no chão e os atletas tinham que afastar/unir as pernas saltando ao passar por eles. Em seguida fomos para corrida lateral levando os copos de um lado para o outro. Finalizamos com avião em que a cada movimento os atletas tinha que colocar um copo dentro do outro. Todas essas atividades foram realizadas por 40", tendo um minuto de descanso ao final de cada série. Foram realizadas duas series completas do circuito.

Durante todo o treino foram necessárias algumas intervenções corrigindo os atletas com relação a posição do corpo no avião, movimento das pernas nos movimentos com bastão e para que tivessem atenção na execução.

Finalizamos o treino com uma conversa final, lembrando os horários e atividades do dia de amanhã.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Eric Antunes (participou do treino do júnior)
- 5-Ícaro Gabriel

002773

6-Igor Cossenzo
7-Isabela Schwindt
8-Isabella Teixeira
9-João Pedro Aguiar
10-Juan Carlos
11-Lucca Natale
12-Luiza Gabriela Coutinho
13-Pedro Henrique Paiva (participou do treino do júnior)
14-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas, sendo 5 do júnior e 4 do juvenil (Bruno Bastos, Eric Antunes, Pedro H. Paiva e Vinicius Ramalho), além dos atletas Enzo Henrique, Isabella Carvalho e Samuel Alves que participaram do treino do juvenil. Desta maneira, tivemos uma adesão de 8 atletas do júnior.

Esse treino seguiu o mesmo objetivo e dinâmica do treino do juvenil, trabalho de coordenação e equilíbrio em um circuito com seis estações utilizando bastão e 4 copos de plástico. Foram realizadas atividades coordenativas com o bastão no chão em que os atletas tinham que passar de um lado para o outro de maneira rápida e coordenada, utilizando os pés da maneira solicitada. Em seguida passamos para três exercícios usando os copos, um em que estando os copos enfileirados no chão os atletas tinham que afastar/unir as pernas saltando ao passar pelos copos, depois fomos para corrida lateral levando os copos de um lado para o outro e finalizamos com avião em que a cada movimento os atletas tinha que colocar um copo dentro do outro. Todas essas atividades foram realizadas por 40", tendo um minuto de descanso ao final de cada série. Foram realizadas duas series completas do circuito.

Nessa categoria apenas alguns atletas necessitaram de feedback para correções com relação a posicionamento do corpo e movimentação descoordenada, foram eles Erick Alves e Raul Moraes Sena.

Após as atividades práticas tivemos uma rápida conversa sobre os horários e as atividades do dia de amanhã.

Participaram do treino do júnior
1-Erick Alves
2-Enzo Henrique
3-Gustavo Tomaz
4-Isabella Carvalho

002774





5-Isadora Thamires  
6-Maria Clara Pio  
7-Raul Morais  
8-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

15- Foi enviada uma mensagem para os atletas faltosos solicitando as justificativas.

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

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

01/Jul	Atividades diárias	Respostas
1	Aquecimento	10'
	Exercícios de aquecimento articular	
2	Circuito - coordenação e equilíbrio Material: 1 bastão e 4 copos de plástico	3x
	1-colocar o bastão no chão e passar para frente e para trás com um pé de cada vez na ponta do pé	40"
	2-Igual ao anterior apoiando o calcanhar	40"
	3-Igual ao anterior um pé na frente do bastão e o outro atrás, percorrer o bastão alternando os pés	40"
	4-Igual ao anterior mas percorrer o bastão com pé só	40"
	5-Colocar os 4 copos no chão um atrás do outro com uma boa distancia. Saltar com as pernas abertas na altura dos copos e com as pernas fechadas entre os copos.	40"
	6-Corrda lateral levando os copos de um lado para o outro. 7-Posição de avião colocando um copo dentro do outro.	40"
3	Volta a calma + Relaxamento	5'
	Conversa final	5'

002775

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 02/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o treinador Amauri Machado, e em um segundo momento teremos um encontro teórico em que os atletas irão apresentar Quiz organizados por eles.

2-Foram analisados materiais teóricos a respeito da biografia do nosso convidado do dia para que pudesse me preparar para o encontro online.

3-Organizei os materiais referentes a junho, que serão entregues no Mackenzie na próxima segunda feira.

-Finalizei as chamadas.

-Organizei todos os treinos em um único documento.

-Revisei os relatórios.

-Revisei os materiais salvos nas pastas do Google Drive, prints, vídeos e fotos.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas das atividades da tarde.

2-Enviei mensagem para o professor Quinan do CTE solicitando o contato dos treinadores da equipe paralímpica para convidá-los para uma palestra com os atletas.

3-Enviei mensagem para os atletas do juvenil adiantando os horários dos treinos das segundas-feiras para que eles consigam realizar todos os treinos programados para o dia com qualidade.

4-Enviei uma mensagem para a fisioterapeuta Jussara a convidando para realizar uma vivência de pilates com os atletas no dia 15 de julho, ela prontamente aceitou e irá organizar uma aula pratica de Pilates.

5-Foi enviada uma mensagem para a estagiária da fisioterapia solicitando a frequência dos atletas do juvenil e júnior nas atividades organizadas por eles, para que possamos definir o atleta destaque de cada categoria levando em consideração a frequência nos meus treinos, preparação física e fisioterapia.

6-Os atletas com menor número de faltas por categoria foram:

-Juvenil: Isabella Teixeira, Luiza Gabriela e João Pedro Aguiar



002776

-Júnior: Isadora Thamires

7-Foi enviada uma mensagem para o professor Fábio Minguelli o convidando para dar uma vivência de treinamento funcional para os atletas das duas equipes. Essa aula será na próxima semana e estou aguardando sua mensagem confirmando dia e horário.

8-Foi enviada uma mensagem para o treinador Gustavo Piza solicitando o contato do atleta Fernando Silva para convidá-lo para palestrar para os atletas.

9-Foi enviada uma mensagem par ao atleta olímpico Fernando Silva o convidando para conversar com os atletas e passar suas experiencias, ele prontamente aceitou e essa palestra será realizada no próxima quinta-feira (09/07) as 16hs.

10-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

11-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após foi enviado o link para o palestrante.

#### **12- Palestra com treinador Amauri Machado:**

Iniciamos a tarde com uma conversa com o treinador Amauri Machado. Participaram dessa conversa aproximadamente 71 pessoas entre atletas, treinadores, coordenador de esportes, alguns pais e os ex-atletas Leticia Oliveira e Pedro Henrique Amarante. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 24 atletas (12 do juvenil e 12 do júnior).

Amauri Machado é um renomado treinador que já esteve em oito grandes clubes brasileiros, integrou a seleção brasileira em dois campeonatos mundiais, oito sul americanos, ganhou uma medalha olímpica com um dos seus atletas, entre outros grandes feitos. Durante sua palestra ele apresentou aos atletas os 10 mandamentos do atleta campeão:

1. Gostar de competir e treinar;
2. Acreditar no seu treinador e no seu programa de treinamento;
3. Vestir a camisa do seu time;
4. Dedicar ao máximo nos treinos;
5. Dar o máximo nas competições;
6. Respeitar os seus adversários;
7. Aprender a nadar bem o nado medley;
8. Ter cuidado com seu corpo e sua saúde;
9. Colocar metas na temporada;
10. Ser um campeão na natação e na vida.

Ao final os atletas tiveram a possibilidade de interagir e realizar perguntas, chance aproveitada pelos atletas do mirim e petiz Yasmin e Eduardo que tiraram dúvidas com

002777





relação a questões que sentem em competições e escutaram as dicas desse grande treinador. Encerramos com uma salva de palmas por parte dos atletas e agradecendo a oportunidade de escutar uma grande personalidade como Amauri Machado. Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

### 13-Treino teórico especial: Quiz dos atletas

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;

Esse foi um encontro especial, foram apresentados e realizados o "Quiz dos atletas". A equipe foi dividida em seis grupos e cada grupo teve que organizar um Quiz com perguntas ligadas a natação ou ao Mackenzie. Tivemos a presença do coordenador de esporte Sérgio Vera, da auxiliar técnica Camila Reis, dos ex-atletas Leticia Oliveira e Pedro Amarante e 100% de presença dos atletas das equipes juvenil e júnior.

O "Quiz dos atletas" foi o desafio dessa semana, dessa maneira o treino de hoje foi destinado a apresentação dos grupos e a realização do Quiz. Cada grupo tinha que apresentar as perguntas para os colegas, divulgar os acertos e contabilizar os pontos. Realizamos o sorteio com a ordem das apresentações, sendo que os três primeiros grupos irão apresentar hoje e os três últimos na próxima semana.

Os grupos sorteados como os três primeiros foram:

002779

Grupo 1 formado pelos atletas Arthur Alvarenga, Eric Antunes, Igor Cossenzo, Lucca Natale, Pedro Jesus do juvenil e Vinicius Ramalho do juvenil, além do Erick Aleves do júnior. Eles apresentaram seis perguntas a respeito da história da equipe de natação do Mackenzie e de seus componentes, como "Quando o atleta Igor Cossenzo ingressou na equipe?" ou "Qual atleta nunca nadou nenhuma prova acima de 200 metros?".

Grupo 2 formado pelas atletas Alanis Eduarda, Isabella Teixeira, Luiza Gabriela e Thayna dos Santos, todas do juvenil. As perguntas foram compostas por situações da equipe de natação do Mackenzie no período da quarentena como, "Qual o primeiro palestrante a se apresentar online para a equipe de natação?", "Quais os fundamentos do Yoga?" e "Qual o atleta mais pontuou no Quiz sobre o Mackenzie?".

Grupo 3 foi formado pelos atletas do juvenil Bruno Bastos, Ícaro Gabriel, Juan Carlos, João Pedro Aguiar e Pedro Paiva. Eles realizaram um quiz relacionado as provas de 100m livre. Algumas das perguntas foram: "Quais foram as atletas que empataram na prova de 100m livre feminino no Rio 2016?", "Qual a competição e o local em que o atleta Cesar Cielo bateu o recorde mundial na prova de 100m livre?" e "Em qual Jogos Olímpicos o Brasil ganhou uma medalha olímpica e qual foi essa medalha?".

A atividade foi bem dinâmica e participativa, os atletas se dedicaram tanto para apresentar quanto para participar e acertar as perguntas.

Finalizamos o encontro com uma conversa final, lembrando os horários dos treinos de sexta-feira e elogiando a participação e comprometimento dos atletas.

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

002773



15- Thayna dos Santos	
16-Vincicius Ramalho	

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considere presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 28 atletas (16 juvenil e 12 do júnior) obtendo 100% de presença.

14-Foi enviado uma mensagem no grupo dos pais dando um feedback com relação as atividades do dia e elogiando a boa participação dos atletas.

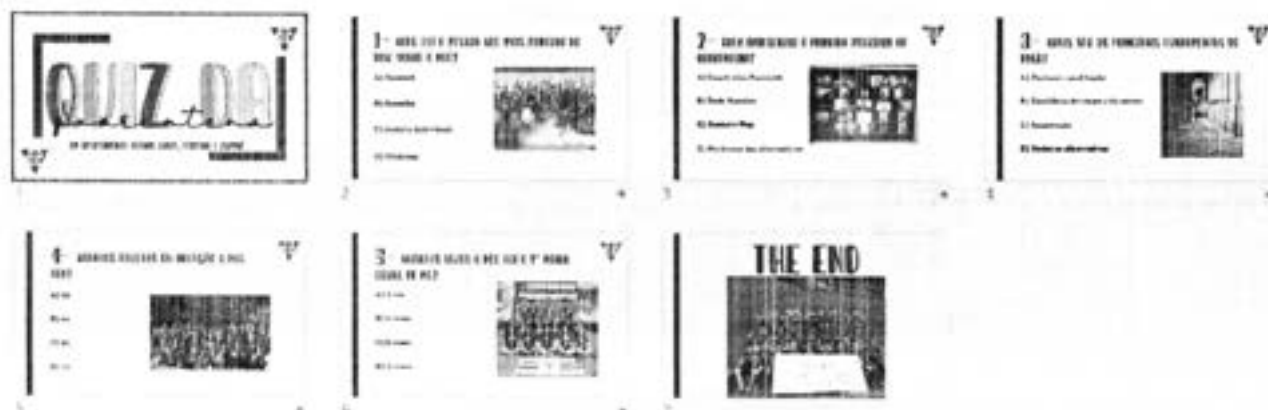
15-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas elogiando a participação nas atividades do dia e a dedicação que vem apresentando nas atividades propostas.

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

17-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

18- Foram armazenados os videos, fotos e relatório em uma pasta especifica no Google Drive.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:



002780



(31) 3223-2611

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

**QUESTÃO 1**  
 Tema: Prova dos 100 metros livre



Letra c

Johnny Weissmuller ficou famoso por interpretar Tarzan nos filmes do herói da selva. Mas, antes disso, ele fez sucesso na natação olímpica, com cinco ouros ganhando os Jogos de Paris-24 e Amsterdã-28 - dois deles nos 100 metros livres. O mais impressionante, porém, foram os seus tempos: ele se tornou o primeiro atleta a nadar abaixo de 1 minuto em uma edição olímpica (59 segundos, em 1924).

Letra d

**QUESTÃO 2**

Quais atletas empataram em 1º lugar na prova dos 100 metros livre feminino no Rio 2016?

- A) Katerine Savard e Sarah Sjostrom  
 B) Sarah Sjostrom e Simone Manuel  
 C) Simone Manuel e Penny Olejnik  
 D) Sarah Sjostrom e Katrina Houston

Letra b

**QUESTÃO 3**

Marque a alternativa que contém o atleta recordista mundial nessa prova, o local de sua última prova e o tempo.

- A) Nathan Adrian, 47 segundos no Rio 2016.  
 B) César Cielo, 46:51 Pequim 2008.  
 C) Florent Manaudou, 46:30 Londres 2012.  
 D) César Cielo, 46:51 Roma 2008.

**QUESTÃO 4**

Qual foi o primeiro homem a quebrar a barreira do 1 minuto nos 100 metros livre?

- A) Gustavo Borges  
 B) Mark Spitz  
 C) César Cielo  
 D) Johnny Weissmuller

**QUESTÃO 5**

Marque a alternativa CORRETA em relação ao Brasil na prova dos 4x100 livre.

- A) O Brasil foi bronze nessa prova em Sydney 2000.  
 B) O Brasil foi Campeão Olímpico nessa prova em Atenas 2004.  
 C) O Brasil foi prata nessa prova em 2000 Sydney.  
 D) O Brasil nunca foi medalhista olímpico nessa prova.

**QUESTÃO 6**

Marque a opção que contém características dos nadadores de 100 metros livre?

- A) São nadadores pouco explosivos e que possuem grande resistência.  
 B) São nadadores explosivos e que mantêm um ritmo forte de pernadas e braçadas em suas provas.  
 C) São em geral nadadores com pouca força muscular.  
 D) Nenhuma das anteriores.



Letra a

QUIZ QUARENTENA MEC													CLASS				
QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA	QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA	QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA	QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA	QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA	QUESTÃO	RESPOSTA CORRETA	RESPOSTA
1	A	B	2	B	C	3	C	D	4	D	E	5	A	B	6	B	C
7	C	D	8	A	B	9	C	D	10	A	B	11	C	D	12	A	B
13	C	D	14	A	B	15	C	D	16	A	B	17	C	D	18	A	B
19	C	D	20	A	B	21	C	D	22	A	B	23	C	D	24	A	B
25	C	D	26	A	B	27	C	D	28	A	B	29	C	D	30	A	B
31	C	D	32	A	B	33	C	D	34	A	B	35	C	D	36	A	B
37	C	D	38	A	B	39	C	D	40	A	B	41	C	D	42	A	B
43	C	D	44	A	B	45	C	D	46	A	B	47	C	D	48	A	B
49	C	D	50	A	B	51	C	D	52	A	B	53	C	D	54	A	B
55	C	D	56	A	B	57	C	D	58	A	B	59	C	D	60	A	B
61	C	D	62	A	B	63	C	D	64	A	B	65	C	D	66	A	B
67	C	D	68	A	B	69	C	D	70	A	B	71	C	D	72	A	B
73	C	D	74	A	B	75	C	D	76	A	B	77	C	D	78	A	B
79	C	D	80	A	B	81	C	D	82	A	B	83	C	D	84	A	B
85	C	D	86	A	B	87	C	D	88	A	B	89	C	D	90	A	B
91	C	D	92	A	B	93	C	D	94	A	B	95	C	D	96	A	B
97	C	D	98	A	B	99	C	D	100	A	B	101	C	D	102	A	B
103	C	D	104	A	B	105	C	D	106	A	B	107	C	D	108	A	B
109	C	D	110	A	B	111	C	D	112	A	B	113	C	D	114	A	B
115	C	D	116	A	B	117	C	D	118	A	B	119	C	D	120	A	B
121	C	D	122	A	B	123	C	D	124	A	B	125	C	D	126	A	B
127	C	D	128	A	B	129	C	D	130	A	B	131	C	D	132	A	B
133	C	D	134	A	B	135	C	D	136	A	B	137	C	D	138	A	B
139	C	D	140	A	B	141	C	D	142	A	B	143	C	D	144	A	B
145	C	D	146	A	B	147	C	D	148	A	B	149	C	D	150	A	B
151	C	D	152	A	B	153	C	D	154	A	B	155	C	D	156	A	B
157	C	D	158	A	B	159	C	D	160	A	B	161	C	D	162	A	B
163	C	D	164	A	B	165	C	D	166	A	B	167	C	D	168	A	B
169	C	D	170	A	B	171	C	D	172	A	B	173	C	D	174	A	B
175	C	D	176	A	B	177	C	D	178	A	B	179	C	D	180	A	B
181	C	D	182	A	B	183	C	D	184	A	B	185	C	D	186	A	B
187	C	D	188	A	B	189	C	D	190	A	B	191	C	D	192	A	B
193	C	D	194	A	B	195	C	D	196	A	B	197	C	D	198	A	B
199	C	D	200	A	B	201	C	D	202	A	B	203	C	D	204	A	B
205	C	D	206	A	B	207	C	D	208	A	B	209	C	D	210	A	B
211	C	D	212	A	B	213	C	D	214	A	B	215	C	D	216	A	B
217	C	D	218	A	B	219	C	D	220	A	B	221	C	D	222	A	B
223	C	D	224	A	B	225	C	D	226	A	B	227	C	D	228	A	B
229	C	D	230	A	B	231	C	D	232	A	B	233	C	D	234	A	B
235	C	D	236	A	B	237	C	D	238	A	B	239	C	D	240	A	B
241	C	D	242	A	B	243	C	D	244	A	B	245	C	D	246	A	B
247	C	D	248	A	B	249	C	D	250	A	B	251	C	D	252	A	B
253	C	D	254	A	B	255	C	D	256	A	B	257	C	D	258	A	B
259	C	D	260	A	B	261	C	D	262	A	B	263	C	D	264	A	B
265	C	D	266	A	B	267	C	D	268	A	B	269	C	D	270	A	B
271	C	D	272	A	B	273	C	D	274	A	B	275	C	D	276	A	B
277	C	D	278	A	B	279	C	D	280	A	B	281	C	D	282	A	B
283	C	D	284	A	B	285	C	D	286	A	B	287	C	D	288	A	B
289	C	D	290	A	B	291	C	D	292	A	B	293	C	D	294	A	B
295	C	D	296	A	B	297	C	D	298	A	B	299	C	D	300	A	B
301	C	D	302	A	B	303	C	D	304	A	B	305	C	D	306	A	B
307	C	D	308	A	B	309	C	D	310	A	B	311	C	D	312	A	B
313	C	D	314	A	B	315	C	D	316	A	B	317	C	D	318	A	B
319	C	D	320	A	B	321	C	D	322	A	B	323	C	D	324	A	B
325	C	D	326	A	B	327	C	D	328	A	B	329	C	D	330	A	B
331	C	D	332	A	B	333	C	D	334	A	B	335	C	D	336	A	B
337	C	D	338	A	B	339	C	D	340	A	B	341	C	D	342	A	B
343	C	D	344	A	B	345	C	D	346	A	B	347	C	D	348	A	B
349	C	D	350	A	B	351	C	D	352	A	B	353	C	D	354	A	B
355	C	D	356	A	B	357	C	D	358	A	B	359	C	D	360	A	B
361	C	D	362	A	B	363	C	D	364	A	B	365	C	D	366	A	B
367	C	D	368	A	B	369	C	D	370	A	B	371	C	D	372	A	B
373	C	D	374	A	B	375	C	D	376	A	B	377	C	D	378	A	B
379	C	D	380	A	B	381	C	D	382	A	B	383	C	D	384	A	B
385	C	D	386	A	B	387	C	D	388	A	B	389	C	D	390	A	B
391	C	D	392	A	B	393	C	D	394	A	B	395	C	D	396	A	B
397	C	D	398	A	B	399	C	D	400	A	B	401	C	D	402	A	B
403	C	D	404	A	B	405	C	D	406	A	B	407	C	D	408	A	B
409	C	D	410	A	B	411	C	D	412	A	B	413	C	D	414	A	B
415	C	D	416	A	B	417	C	D	418	A	B	419	C	D	420	A	B
421	C	D	422	A	B	423	C	D	424	A	B	425	C	D	426	A	B
427	C	D	428	A	B	429	C	D	430	A	B	431	C	D	432	A	B
433	C	D	434	A	B	435	C	D	436	A	B	437	C	D	438	A	B
439	C	D	440	A	B	441	C	D	442	A	B	443	C	D	444	A	B
445	C	D	446	A	B	447	C	D	448	A	B	449	C	D	450	A	B
451	C	D	452	A	B	453	C	D	454	A	B	455	C	D	456	A	B
457	C	D	458	A	B	459	C	D	460	A	B	461	C	D	462	A	B
463	C	D	464	A	B	465	C	D	466	A	B	467	C	D	468	A	B
469	C	D	470	A	B	471	C	D	472	A	B	473	C	D	474	A	B
475	C	D	476	A	B	477	C	D	478	A	B	479	C	D	480	A	B
481	C	D	482	A	B	483	C	D	484	A	B	485	C	D	486	A	B
487	C	D	488	A	B	489	C	D	490	A	B	491	C	D	492	A	B
493	C	D	494	A	B	495	C	D	496	A	B	497	C	D	498	A	B
499	C	D	500	A	B	501	C	D	502	A	B	503	C	D	504	A	B
505	C	D	506	A	B	507	C	D	508	A	B	509	C	D	510	A	B
511	C	D	512	A	B	513	C	D	514	A	B	515	C	D	516	A	B
517	C	D	518	A	B	519	C	D	520	A	B	521	C	D	522	A	B
523	C	D	524	A	B	525	C	D	526	A	B	527	C	D	528	A	B
529	C	D	530	A	B	531	C	D	532	A	B	533	C	D	534	A	B
535	C	D	536	A	B	537	C	D	538	A	B	539	C	D	540	A	B
541	C	D	542	A	B	543	C	D	544	A	B	545	C	D	546	A	B
547	C	D	548	A	B	549	C	D	550	A	B	551	C	D	552	A	B
553	C	D	554	A	B	555	C	D	556	A	B	557	C	D	558	A	B
559	C	D	560	A	B	561	C	D	562								

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 03/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, o objetivo de hoje é um trabalho técnico com intensidades dos quatro nados competitivos com elástico.

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

3-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.

4-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.

5-Atendi por mensagem a mãe de um atleta que estava tirando dúvidas a respeito do trabalho realizado e passando informações pessoais do atleta.

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

7-Foram respondidas mensagens dos atletas Arthur Alvarenga, Isabella Teixeira e Pedro Jesus solicitando para treinar com a equipe Júnior por questões escolares.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando horários e solicitando os materiais que serão utilizados no dia de hoje (corda e goma elástica).

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos pais os convidando para uma palestra com a psicóloga Maria Elisa: "Como ajudar a manter os atletas motivados para as atividades na pandemia".

3-Foram respondidas mensagens dos atletas Bruno Bastos e Juan Carlos solicitando para treinar com a equipe Júnior.

4-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

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

002732



- Realização da chamada;

**Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse treino 7 atletas, todos da categoria juvenil. Outros seis atletas do juvenil participaram do treino do júnior, desta maneira tivemos um total de 13 atletas. O objetivo do dia foi um trabalho técnico com elástico dos estilos na ordem do medley com a goma elástica.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e passamos para a parte principal, trabalho técnico dos estilos na ordem do medley (borboleta, costas, peito e crawl). Os atletas realizaram três series de 10 repetições de cada estilo, mantendo uma velocidade ótima, mas principalmente a posição técnica adequada para cada nado. Entre as séries do mesmo estilo os atletas descansaram 15" e entre um estilo e outro eles descansavam 1'. Nessa atividade tivemos dificuldade de corrigir visto que minha internet estava instável o que não permitia que eu conseguisse ver com clareza os atletas, mas a auxiliar técnica Camila Reis, presente no treino, realizou todos os feedbacks necessários para que os atletas mantivessem uma boa execução.

Em seguida passamos para um trabalho de coordenação com corda. Os atletas tinham que pular durante um minuto da maneira solicitada. No primeiro momento saltar com os dois pés ao mesmo tempo (tentando utilizar pouca flexão de joelho e mais de tornozelo). No segundo momento eles foram instruídos a alternar a utilização dos pés durante um minuto, saltar com pés alternados, elevando joelho, levando o calcanhar para trás, da maneira que o atleta desejasse. Depois os atletas tiveram que saltar de trás para frente. E para finalizar foi solicitando que os atletas tentassem cruzar a corda ao saltá-la. Nessa atividade foi observado que alguns atletas apresentavam um bom domínio, mas apresentam um gesto mais rudimentar quando tiveram que saltar para trás. Os atletas que não possuíam a corda permaneceram realizando o mesmo movimento como se estivessem com ela.

Finalizamos com um alongamento e uma atividade de relaxamento, visto que essa foi a última atividade do dia e conversamos rapidamente sobre as atividades da próxima semana e foi dado um feedback positivo pela participação dos atletas nas atividades.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga (realizou o treino com o júnior)
3-Bruno Bastos (realizou o treino com o júnior)
4-Ícaro Gabriel

002783



(31) 3223-2611

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



- |   |
|---|
| 5-Igor Cossenno                                       |
| 6-Isabela Schwindt                                    |
| 7-Isabella Teixeira (realizou o treino com o júnior)  |
| 8-João Pedro Aguiar                                   |
| 9-Lucca Natale  |
| 10-Luiza Gabriela                                     |
| 11-Pedro H.Jesus (realizou o treino com o júnior)     |
| 12-Vincícius Ramalho (realizou o treino com o júnior) |

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse treino 16 atletas, 11 da categoria júnior e 5 do juvenil. O objetivo e a dinâmica da aula foi a mesma da anterior, trabalho técnico com elástico dos estilos na ordem do medley.

Da mesma maneira, iniciamos o treino com um aquecimento articular e seguimos para o trabalho técnico dos estilos na ordem do medley (borboleta, costas, peito e crawl) com goma elástica. Foram realizadas as mesmas 10 repetições, mas foi exigida uma maior velocidade de execução dos atletas. Os atletas apresentaram uma boa execução técnica, sendo necessários alguns pontuais feedbacks, como para o atleta Raul Moraes para melhorar o posicionamento do corpo e para os atletas Gustavo Nunes e Barbara Melo para finalizar a braçada de costas com as pontas dos dedos voltadas para cima.

Em seguida também passamos para um trabalho de coordenação com corda. Os atletas realizaram quatro atividades, cada uma por um minuto seguido. Saltando normal com a corda, alternando a posição dos pés, de costas e cruzando a corda pela frente. Nessa atividade foi notória a diferença técnica dos atletas, tivemos alguns que apresentaram alto domínio da corda como foi o caso dos atletas Erick Alves, Samuel Alves e Pedro Jesus, e outros foi notório que tiveram pouquíssimas experiências nessa atividade, como o atleta Eduardo Zanolla e Gustavo Thomaz.

Encerramos com um alongamento e uma atividade de relaxamento e conversamos rapidamente sobre as atividades da próxima semana e foi dado um feedback positivo pela participação dos atletas nas atividades.

JÚNIOR
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique

002734



5-Gustavo Thomaz Nunes  
6-Isabella Carvalho  
7-Isadora Thamires  
8-Maria Clara Pio  
9-Raul Sena  
10-Samuel Alves  
11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (12 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

7-Foi enviada uma mensagem elogiando a semana e desejando um bom descanso e motivando os atletas para as atividades da próxima semana.

8-Foram enviados os nomes dos atletas destaques do mês de junho.

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

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

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

002735

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

03/Jul	Atividades diárias	Repet (s/s)
1	<b>Aquecimento</b> Exercícios de aquecimento articular Exercícios de mobilidade	10'
2	<b>Parte principal:</b> Toda a serie a seguir deve ser realizada 3 vezes (2 de peito - 1 crawl)  1-Braçada de borboleta 2-Braçada de costas 3-Braçada de peito 4-Braçada de crawl	3x  10 10 10 10
	<b>Atividades coordenativas com corda</b> 1-Saltar pra frente 2-Saltas alternando as pernas 3-Saltar para trás 4-Saltar cruzando os braços	10'
3	<b>Volta a calma</b> 1-Exercícios de flexibilidade  <b>Conversa final</b>	5'

002736



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/07

### 10hs as 13hs – Planejamento

1-Foi realizada uma reunião organizada pelo setor de comunicação do clube com a participação do presidente Lúcio Aparecido, a diretora de eventos Sylvia Alvarenga, o coordenador de esporte Sergio Vera e todos os profissionais que compõem o departamento de esporte competitivo. Essa reunião foi realizada pelo aplicativo Google Meet com duração de 2:20 e foram tratados os seguintes assuntos:

- O presidente Lúcio abordou as medidas que o clube vem tomando com intuito de se preparar antecipadamente para o retorno das atividades, como por exemplo a compra de termômetros, recipiente para álcool gel, logística de retorno, entre outras inúmeras ações. Além de melhorias na estrutura física utilizamos pelo setor de esporte competitivo.

-Foi no passado como irá funcionar a divulgação das informações a respeito das atividades online que estão sendo realizadas e o que deve ou não ser divulgado no momento.

-Foi nos instruído a melhor maneira de enviar as informações das pessoas que estão palestrando para os atletas, pelo setor de comunicação.

-Fomos informados de como proceder com relação as postagens nos aplicativos como Instagram e o cuidado que os atletas devem ter com relação a criar paginas relacionadas ao clube e as medidas que eles devem tomar para possuir esse tipo de meio de comunicação, ou o que eles não podem ter.



2-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
		06/jul	07/jul	08/jul
		Técnico - crawl	Coordenação	Treinamento Físico com convidado (Fábio Minguelli)
				09/jul
				Palestra (Fernando Silva)+ Quiz dos atletas
				10/jul
				Técnico com intensidades + Tempo de reação (2)

3-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de crawl.

4-Depois a definição do objetivo diário, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

5-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que estarão no plano de aula.

6-Foi estruturado o plano de aula.

7-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas, com o cronograma das atividades da semana e seus horários.

8-Foi enviada uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje.

9-Foi enviada uma mensagem para o setor de Fisioterapia ajustando o horário do encontro com os atletas natação.

10-Foi enviada uma mensagem ao atleta olímpico Fernando Silva solicitando o seu currículo esportivo para o setor de comunicação realizar a arte para envio para os pais e atletas.

11-Recebi e respondi a mensagem da atleta Barbara Cruz solicitando para treinar com o juvenil e avisando que talvez essa semana não participe das atividades por ficar sem internet.

12-Recebi a mensagem da atleta Isabella Teixeira comunicando que chegará atrasada no treino.

#### 14hs as 20hs – Treinamento

1-Enviei uma mensagem no grupo dos treinadores para que a Camila Reis tivesse acesso ao currículo esportivo do atleta olímpico Fernando Silva, visto que ela ficou responsável de encaminhá-lo por e-mail para a comunicação.

002788



2-Respondi a mensagem da atleta Maria Clara Pio comunicando que não irá comparecer ao treino devido a prova da escola.

3-Respondi a mensagem do treinador da Associação esportiva de São Jose dos campos. Fui convidada a dar um treino online para os atletas dele na próxima quarta-feira, por isso estamos organizando os últimos detalhes, além de fornecer informações pessoais como nome, foto e currículo esportivo para que ele possa divulgar.

4-Foi enviada uma mensagem no grupo dos pais lembrando do encontro virtual que teremos hoje com a psicóloga Maria Elisa, o tema do encontro é "como ajudar os atletas nesse período de quarentena".

5-Foi respondida a mensagem do atleta Eric Antunes, que por ter tomado duas vacinas nos dois braços, não irá participar do treino de hoje.

6-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

7- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

8-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

9-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

10- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 15 atletas, sendo 14 do juvenil e 1 do júnior (Bárbara Cruz Melo). Os atletas Isabella Teixeira e Vinicius Ramalho entraram no encontro após o

002739





registro da chamada. O objetivo do dia de hoje foi o trabalho técnico de crawl em um formato de circuito.

Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida realizamos exercícios dinâmicos para preparar o corpo para a atividade principal.

Em seguida partimos para o circuito, ele foi composto por 6 estações que tinham como objetivo trabalhar a braçada (em diferentes fases) e a pernada de crawl. Na primeira estação os atletas realizaram a posição do apoio da braçada de crawl no encosto de uma cadeira por 15" cada braço, na segunda eles executaram a pernada de crawl em decúbito ventral com o tronco em isometria por 30", no terceiro, utilizando uma goma elástica, eles realizaram o apoio e a puxada da braçada com braços alternados, na quarta estação eles efetuaram um agachamento finalizando na ponta do pé com os braços na posição de streamline, na quinta eles realizaram a braçada completa com a goma elástica e finalizaram com o exercício de Superman levando os joelhos na barriga e tracionando um elástico com as mãos.

Essa foi uma atividade dinâmica em que os atletas tiveram um rápido entendimento da atividade. Algumas correções foram necessárias, mas todas elas com relação a posição do corpo, principalmente em atletas que realizaram sem a goma elástica, foram eles Pedro Jesus, Alanis Eduarda e Bruno Bastos, evitando que eles forçassem mais do que necessário a lombar.

Para finalizar conversamos rapidamente a respeito das atividades do dia e cantamos parabéns para o atleta Pedro H. Jesus, aniversariante do dia de hoje.

Participaram do treino juvenil:

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

002790

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas, sendo 8 do júnior e a ex-atleta Letícia Oliveira, além da Barbara Cruz que participou do treino do juvenil. O atleta Jonatas Henrique entrou no encontro após o registro da chamada. Assim como o juvenil, esse treino teve como objetivo o trabalho técnico coordenativo do nado de crawl.

A dinâmica da aula foi a mesma do treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e realizamos exercícios dinâmicos para preparar o corpo para a atividade principal. Em seguida partimos para o circuito composto por 6 (1- realizaram a posição do apoio da braçada de crawl no encosto de uma cadeira por 15" cada braço, 2- executaram a pernada de crawl em decúbito ventral com o tronco em isometria por 30", 3- com a goma elástica realizaram o apoio e a puxada da braçada com braços alternados, 4- efetuaram um agachamento finalizando na ponta do pé com a posição de streamline, 5- braçada completa com a goma elástica e 6- Superman levando os joelhos na barriga e tracionando um elástico com as mãos).

Os exercícios foram bem executados e necessitaram de poucas correções, visto a boa coordenação e bom nível técnico dos atletas do júnior. Mas assim como no treino anterior, foi necessário solicitar que os atletas que não estavam utilizando elástico para simulação de braçada (Samuel Alves e Erick Alves) mantivessem uma posição mais alta do corpo com intuito de não forçar a lombar e foi solicitado ao atleta Enzo que desenhasse melhor a braçada de crawl, dando mais ênfase no apoio e na puxada, não realizando a braçada reta.

Finalizamos com uma conversa sobre as atividades que teremos nessa semana e falando a respeito do nosso convidado especial de quinta-feira, Fernando Silva, atleta olímpico que alguns dos meninos já conhecia.

Participaram do treino do júnior
1-Bárbara Cruz Melo (treinou com o juvenil)
2-Erick Alves
3-Enzo Henrique
4-Isabella Carvalho
5-Isadora Thamires
6-Jonatas Henrique (chegou após a chamada)
7-Raul Morais
8-Samuel Lopes
9-Vitor Lopes

002791



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (14 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior). Nem todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

#### 11-Reunião online com os pais:

Das 18:30 as 20hs realizamos uma reunião com todos os pais das categorias mirim a júnior. Ela ocorreu no aplicativo zoom e teve a participação 50 pais, além do treinador Henrique Márcio, da auxiliar técnica Camila Reis e da psicóloga Maria Lúcia (quem conduziu a reunião). Ela apresentou o que está sendo realizado pelo setor de psicologia do CTE com os atletas, as principais dificuldades que eles vem enfrentando e como os pais podem e devem auxiliar nesse processo. Em seguida foi aberto para perguntas e alguns pais apresentaram o que vem acontecendo com seus filhos, mas principalmente elogiaram o trabalho que estamos realizando e como isso os tem ajudado a passar por esse processo difícil.



002792

(31) 3223-2611

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

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

13-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

14- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no Google Drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

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

002793



(31) 3223-2611

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

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

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Foram revisados todos os relatórios da semana anterior para tentar sanar algum erro de português que ainda pudessem estar presentes no texto, ou deixar mais claras as informações para que entendam perfeitamente o que está sendo realizado.

2-Foram anexados no Google Drive todos os relatório da semana anterior.

3-Convidei os atletas Isabella Teixeira e Samuel Alves para participarem de um bate-papo no qual fui convidada, com a equipe de natação do clube Recreativo Dom Pedro II. Essa conversa será hoje as 18:30 através do aplicativo Google Meet.

4-Enviei para Eliane, treinadora do clube Dom Pedro II o nome dos atletas, suas principais provas e maiores conquistas.

5-Respondi a mensagem do treinador da Associação Esportiva São Jose, com algumas informações a respeito do treino que darei para sua equipe amanhã as 14hs.

6-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários para as atividades de hoje e solicitando o material do dia: 4 copos de plástico.

7-Envei uma mensagem de agradecimento aos pais pelo comparecimento na reunião de ontem e auxílio que estão nos dando nesse período de quarentena.

8-Respondi algumas mensagens de pais elogiando a atuação do clube/ treinadores, as atividades desenvolvidas e como isso tem auxiliado os atletas, e respondi mensagem de pais justificando a ausência na reunião.

9-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de mobilidade articular.

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

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

12-Foi estruturado o plano de aula.

13-Sendo hoje o último dia do mês, também será realizada uma conversa com os atletas a respeito do momento que estamos vivendo, como foi para eles esse segundo mês com treinos online e iremos solicitar um feedback a respeito das atividades. Desta maneira, criei um roteiro para conduzir essa conversa.

002794 

14-Foi enviada uma mensagem para o coordenador Sergio Vera, lembrando os horários das atividades do dia.

**14hs as 21hs – Treinamento**

1-Foram realizadas trocas de mensagens com a psicóloga Maria Elisa a respeito de feedback sobre o trabalho que está sendo realizado com a categoria juvenil e júnior.

2-Os atletas Arthur Alvarenga e Isabella Teixeira solicitaram para treinar no horário do júnior.

3-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

4- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem mobilizando os atletas para as atividades do dia.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas, quanto para o coordenador de esportes Sergio Vera.

6- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 10 atletas do juvenil, além dos três atletas que participaram do treino do júnior (Arthur Alvarenga, Isabella Teixeira e Vinicius Ramalho). O atleta Icaro Gabriel entrou após a realização da chamada, mas não concluiu o treino por estar com problemas na internet, mas considerei presença visto que participou de uma boa parte da aula. O treino de hoje teve como objetivo um trabalho coordenativo de membro inferior e força de membro superior.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular, cada atleta escolheu um exercício para que toda a equipe realizasse. Em seguida iniciamos o circuito que consistia em um exercício de coordenação utilizando copos e um exercício de força de membro superior. Os copos foram colocados no chão enfileirados com uma distância em que era possível passar entre eles. Realizamos atividades de zig-zag, saltos e passando um pé pela frente e um por trás. Com relação aos os exercícios de força realizamos flexões, burpees com flexões e burpees parando na

002795



prancha. Todo o circuito foi realizado 3 vezes, sendo as duas primeiras 40" e a última 20". Finalizamos com uma competição, os atletas colocaram os quatro copos na mesma distancia e se posicionaram no lado oposto, ao sinal eles deveriam correr de frente, pegar um copo e voltar de costas, quem terminasse primeiro ganharia.

Nos exercícios coordenativos os atletas necessitaram de correções com relação ao entendimento, isso na primeira volta do circuito. Nas séries seguintes eles conseguiram realizar da melhor maneira. A atividade competitiva foi bem motivadora e os atletas adoraram realizar.

Finalizamos o encontro com uma conversa sobre as atividades de amanhã, lembrando horários e atividades.

Presença juvenil:

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas do júnior, além dos três do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foi o mesmo do anterior, trabalho coordenativo de membros inferiores e de força dos membros superiores em formato de circuito.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular, em seguida iniciamos o circuito com um exercício de coordenação e um de força de membro superior (assim como os descritos no treino do juvenil), realizamos duas séries com 40" de execução e uma série com 30" de execução de cada exercício. Encerramos a parte física com a atividade competitiva de levar os copos de um lado para o outro.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito do encontro com o professor Fabio Minguelli, marcado para amanhã e o horário (será no final da tarde).

002796





Presença júnior:

1-Eduardo Zanolla  
2-Erick Alves  
3-Enzo Henrique  
4-Isabella Carvalho  
5-Isadora Thamires  
6-Maria Clara Pio  
7-Raul Moraes Sena  
8-Samuel Alves  
9-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (13 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos solicitando a justificativa para a ausência.

**8- Encontro online com a equipe de natação do Clube Recreativo Dom Pedro II:**

Fui convidada pela professora Eliane Ferraz que é treinadora do Clube Recreativo Dom Pedro II de Conselheiro Lafaiete, a participar de um bate-papo com sua equipe. Ela trabalha com as categorias mirim a juvenil em competições não federadas, e iria estreiar esse não nas competições federadas. Estavam presentes aproximadamente 25 atletas, além dos atletas Isabella Teixeira e Samuel Alves que foram convidados para falar a respeito da vida de um atleta.

Foram duas horas de um bate-papo bem descontraído em que falamos o é importante para um atleta ser bem sucedido, treinamentos, competições, o que eles devem buscar durante os treinamentos, como ser atleta irá trazer benefícios para a vida deles de um modo geral e a importância da união e da amizade. Os dois atletas do Mackenzie também falaram das suas experiências em competições, situações divertidas que aconteceram com eles, momentos difíceis e como estar presente na equipe é importante para eles. Finalizei com um recado para que consigam passar por essa situação da melhor maneira possível e voltar mais fortes.

Foi uma excelente oportunidade de conhecer melhor uma equipe e foi uma honra poder ajudar de alguma maneira uma equipe que está buscando ser melhor a cada dia e principalmente auxiliar na formação de cidadãos.

002737



9-Ao final do encontro elaborei o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

11- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

07/04	Atividade	Tempo
	<b>Aquecimento</b>	
1	Exercícios de aquecimento articular	10'
	<b>Circuito - coordenação e equilíbrio</b>	
	Material: 4 copos de plástico	
	1- colocar os copos no chão alinhados e passar entre eles, pela frente e por trás	40"
	2-Em pé caminhar com as mãos no chão ate a posição de apoio + apoio	40"
	3-Igual ao numero 1 saltar com os dois pés entre os copos de um lado para o outro.	40"
2	4- Burpee sem flexão	40"
	5-Igual ao numero 1 corrida lateral passando um dos pés pela frente do copo	40"
	6- Burpee com flexão	40"
	7-Colocar 4 copos de um lado corrida frontal pegar um copo e levar para o outro lado com corrida de costas	40"
3	<b>Volta a calma + Relaxamento</b>	5'
	Conversa final	5'

002798



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 08/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

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

2-Elaborei o plano de aula que irei ministrar para equipe de São José dos Campos. Após o treinador ter apresentado o nível da equipe o que eles estão realizando, organizei um global com trabalho de perna, braço, CORE e cardio. Um treino dinâmico em formato de circuito com o intuito de proporcionar um momento de descontração entre os atletas.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do encontro de hoje e comunicando os materiais que iremos necessitar para o treino funcional que será ministrado pelo professor Fábio Minguelli, são eles: pesos, almofada e bastão.

2-Foi enviada uma mensagem no grupo dos pais e dos atletas mobilizando para a palestra que teremos amanhã com o nadador Olímpico Fernando Silva.

3-Foram respondidas mensagens dos atletas Juan Carlos, Pedro Jesus e Ícaro Gabriel com dúvidas a respeito da atividade do dia.

### 4-Treinamento Associação Esportiva São Jose dos Campos:

Fui convidada a ministrar um treino para a equipe de São Jose dos Campos, Associação Esportiva de São José. Toda semana eles convidam um treinador de diferentes clubes do Brasil para ministrar um treino especial e essa semana eu fui a treinadora convidada.

Participaram do treino 40 atletas da AESJ das categorias mirim a juvenil, além de atletas de clubes da capital paulista como Corinthians e Pinheiros. Também estavam presentes os treinadores Claudio Troni, Felipe Troni e Marcelo de Oliveira.

Organizei um treino geral que tinha como objetivo realizar o trabalho de membros superiores, inferiores, CORE e cardio em um formato de circuito. Ele foi composto por 8 estações e foi realizado três vezes. O trabalho realizado em cada estação era fixo, mas a cada série eram trocados os exercícios, isso fez com que o treino transcorresse de maneira dinâmica.

002739



Ao final realizei uma atividade de tempo de reação para estimular a competitividade e trazer um pouco do lúdico para o treino.

A todo momento os atletas eram corrigidos com relação a postura e a forma de executar as atividades, mesmo sendo uma grande quantidade de atletas por termos quatro treinadores na live, foi possível observar e realizar as correções necessárias.

Essa foi uma excelente experiencia, ter possibilidade de apresentar o trabalho que vem sendo realizado no Mackenzie para uma equipe tão distante e conhecer outros treinadores/ atletas foi muito significativa e gratificante.

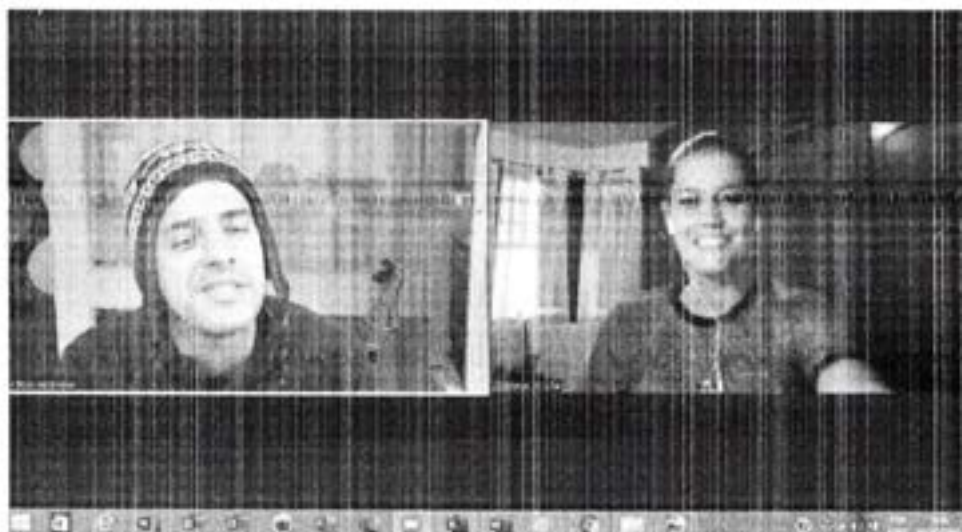
Ao final vários atletas elogiaram o treino e falaram do que tinham mais gostado de realizar.



002300



5-Foi realizada uma rápida reunião com o professor Fábio, afim de ajustar os detalhes para a aula que ele irá ministrar. Conversamos sobre a quantidade de atletas, como era o condicionamento deles, comprometimento com as atividades para em seguida enviar o link da aula para os atletas.



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

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial, apresentação do convidado e apresentação de como iriam acontecer as atividades
- Realização da chamada;

#### **Treinamento Funcional – Professor Fábio Minguelli:**

Hoje tivemos um treino especial com o Professor Fábio Henrique Minguelli, treinador e proprietário da Joy centro de treinamento em Porto Alegre/RS. Ele veio realizar uma preparação funcional que consistiu em exercícios de mobilidade, exercícios de conexão, exercícios de força e finalizou com um hit de cardio.

Participaram desse treino 25 atletas das categorias juvenil e júnior, além da nossa atleta Leticia Oliveira, o coordenador de esportes Sergio Vera e a auxiliar técnica Camila Reis.

Como dito anteriormente, o treino teve início com exercícios de mobilidade articular, foram trabalhadas as articulações do tornozelo, quadril, lombar, torácica e glenoumeral. Os exercícios já eram de conhecimento prévio dos atletas, não necessitando grandes

002301




correções, mas a todo momento o professor Fabio explicava o porquê de cada exercício, as posturas que os atletas deveriam estar e a importância de sua manutenção.

No segundo momento foram realizados exercícios que ele chamou de conexão, ligando as articulações com movimentos contínuos e conectados. Foram feitos aviões e foi utilizado bastão para alguns movimentos. Nesse momento foi necessário um pouco mais de feedbacks, as vezes era necessário a explicação dos movimentos mais de uma vez para que os atletas entendessem o que estava sendo realizado. Essas correções eram realizadas pelo prof. Fábio, por mim e pela Camila.

Seguimos para a parte de força de membro superior, foram realizados seis exercícios que englobavam a musculatura das costas e peitoral. Nesse momento foram utilizados pesos e material que pudessem substituir para que houvesse um sobrepeso na execução dos exercícios. Assim como o anterior, a todo momento os exercícios foram corrigidos para que todos executassem da maneira correta, foi o caso do atleta João Pedro do juvenil e Barbara Cruz do júnior.

Para finalizar foi realizado uma atividade de hit. Exercícios realizados de maneira intensa e contínua por um determinado tempo, para gerar um gasto calórico e aumento da frequência cardíaca. Ao final agradecemos ao Fábio pela disponibilidade e pela excelente aula, os atletas realizaram uma salva de palmas e ele terminou com uma mensagem de força e motivação para os atletas.

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

002502 

- Constatamos na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (14 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.



8- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

9-Foi enviada uma mensagem elogiando a participação e solicitando que os atletas deixassem um feedback do que eles tinham achado da aula.

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

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

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

002803



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 09/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o atleta olímpico Fernando Silva, e em um segundo momento teremos a continuação do Quiz dos atletas, os três últimos grupos irão realizar com o resto da equipe o quiz que prepararam.

2-Foram analisados materiais teóricos a respeito da biografia do nosso convidado, entrevistas, reportagens, vídeos no Youtube, além de um podcast que ele participou nesse mês. Isso teve como intuito me preparar para o encontro e selecionar alguns desses materiais para que fossem enviados para os atletas.

3-Enviei os materiais selecionados para os atletas, para que eles tenham um conhecimento prévio do convidado e aumente o interesse para participar da palestra.

4-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.

6-A atleta Thayna dos Santos comunicou que terá aula no período da tarde, mas que conseguirá chegar atrasada na palestra.

### 14hs as 20hs - Treinamento

1- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas das atividades da tarde.

2-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

3-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após foi enviado o link para o palestrante.

### 4- Palestra com Fernando Silva:

Iniciamos a tarde com uma conversa com o atleta olímpico Fernando Silva. Atleta de 34 anos nasceu em Roma, mas mudou-se para o Rio de Janeiro ainda bebê. Representou o Brasil em diversas competições internacionais, além dos Jogos Olímpicos de Pequim 2008 em que foi integrante do revezamento 4x100 livre. Atualmente Fernando reside e treina em Portugal, aonde atua também como auxiliar técnico.

Participaram dessa conversa aproximadamente 65 participantes, 58 atletas, o coordenador de esportes Sérgio Vera, diretor de natação André Braga, Marluce psicóloga, ex-atleta Leticia Oliveira, alguns pais e nós treinadores. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 25 atletas (15 do juvenil e 10 do júnior).

002304



A palestra teve duração de duas horas e Fernando utilizou de um Power Point para apresentar aos atletas detalhes da sua carreira esportiva, desde o início até a fase atual. Mostrou as glórias que teve, mas também as dificuldades que passou durante a vida e como conseguiu superá-las. De uma maneira clara e didática ele falou da importância dos treinadores na sua carreira, a importância de acreditar no trabalho que está sendo realizado e da dedicação e do controle sobre aquilo que o atleta faz. Contou histórias que aconteceram em competições importantes e a sensação de ter participado de uma das épocas mais gloriosas da natação do Brasil, da sensação que teve ao receber uma medalha do seu maior ídolo Alexandre Popov e de ter presenciados grandes feitos do Cesar Cielo, como a medalha olímpica.

Ao final respondi perguntas dos atletas que elogiaram a humildade e o carisma que ele apresentou durante a palestra, mas principalmente a linda história de vida que ele nos contou. Finalizamos agradecendo a disponibilidade e dizendo como esse foi um momento muito importante para nossos atletas. Encerramos com uma salva de palmas e nos colocando a disposição para quando ele vier para Belo Horizonte.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

#### 5-Treino teórico, objetivo: Quiz dos atletas

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.

002805

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

- Realização da chamada;

O nosso encontro de hoje foi a continuação do "Quiz dos atletas", em que a equipe foi dividida em seis grupos e cada grupo teve que organizar um Quiz com perguntas ligadas a natação ou ao Mackenzie. As três primeiras equipes apresentaram na semana passada e hoje teremos as três últimas. Tivemos a presença da auxiliar técnica Camila Reis, dos ex-atletas Leticia Oliveira, Stephane Santana e Pedro Amarante e 25 atletas (14 da equipe juvenil e 11 do júnior).

O "Quiz dos atletas" foi o desafio dessas duas semanas, dessa maneira o treino de hoje foi destinado a apresentação dos grupos e a realização do Quiz. Cada grupo tinha que apresentar as perguntas para os colegas, divulgar os acertos e contabilizar os pontos. Realizamos o sorteio com a ordem das apresentações, portanto teremos a apresentação dos últimos três grupos no treino de hoje.

Os grupos sorteados como os três últimos foram:

Grupo 1 formado pelos atletas do júnior Eduardo Zanolla, Enzo Henrique, Gustavo Thomaz, Jonatas Henrique, Raul Sena, Samuel Alves e Vitor Lopes. Eles apresentaram seis perguntas a respeito de situações divertidas e inusitadas que aconteceram com os seus componentes durante competições e treinos, como por exemplo: "Um certo atleta no meio do brasileiro, de tão nervoso, acabou rasgando seu traje e teve de nadar um revezamento assim, quem foi?".

Grupo 2 formado pela atleta do júnior Isadora Thamires e pelas ex-atletas Leticia Oliveira e Stephane Santana. As perguntas foram direcionadas a situações específicas de treino como "Quantas fichas da musculação foram realizadas no ano de 2019?", "Após perder uma aposta, qual prova a treinadora Joanna teve que nadar", "No ano de 2019 quantas tomadas de tempo tiveram com fast?", entre outras.

Grupo 3 foi formado pelas atletas do júnior Isabella Carvalho, Maria Clara Pio, Bárbara Cruz e a atleta do juvenil Isabela Schwindt. Elas apresentaram perguntas sobre a mulher na natação, e foram desde a natação mundial ate as atletas femininas da nossa equipe, exemplo: "Quais atletas do clube estão empatadas com seis recordes internos?", "Qual foi o tempo que a atleta do master Laura bateu o recorde mundial na categoria +100 anos?", "Em qual jogos olímpicos foi a estrei da participação feminina?" e "com qual prova a Camila Reis conseguiu a vaga para o Campeonato brasileiro absoluto José Finkel?".

Assim como na semana passada, a atividade foi bem dinâmica e participativa, os atletas se dedicaram tanto para apresentar quanto para participar e acertar as perguntas.

002806



Encerramos o encontro com uma conversa final, lembrando os horários dos treinos de sexta-feira e elogiando a participação e comprometimento dos atletas.

Ao final do desafio "Quiz dos atletas" obtivemos um saldo positivo. As equipes se empenharam para trazer os mais diversos temas, desde relacionados a situações da quarentena, ao treino na água, natação mundial, historias divertidas que eles passaram e esporte feminino. Foi notório o envolvimento de todos e como esse tipo de atividades motiva e proporciona momentos positivos de interação de grupo.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Bárbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Basto	3-Erick Alves
4-Igor Cossenzo	4-Gustavo Tomaz
5-Isabela Schwindt	5-Isabella Carvalho
6-Isabella Teixeira	6-Isadora Thamires
7-João Pedro Aguiar	7-Jonatas Henrique
9-Lucca Natale	8-Maria Clara Pio
10-Luiza Gabriela	9-Raul Sena
11-Pedro H.Jesus	10-Samuel Alves
14-Vincícius Ramalho	11-Vitor Lopes

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considereei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 26 atletas (15 juvenil e 11 do júnior).

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


9-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

10- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta especifica no Google Drive.

002S07



Atividades realizadas no dia de hoje:



**UNIÃO FL4SC0: O QUIZ**

Nome do time:  /  /  /  /  /


**1 QUESTÃO:** Em qual cidade está localizada a sede da equipe União Fl4sc0?

A) São Paulo  
 B) Belo Horizonte  
 C) Curitiba  
 D) Brasília



**RESPOSTA:** Belo Horizonte

**LETRA B**



**2 QUESTÃO:** Qual o nome do jogador que marcou o primeiro gol da equipe União Fl4sc0?

A) Paulo  
 B) João  
 C) Carlos  
 D) Roberto



**RESPOSTA:** Paulo

**LETRA B**



**3 QUESTÃO:** Qual o nome do jogador que marcou o primeiro gol da equipe União Fl4sc0?

A) Paulo  
 B) João  
 C) Carlos  
 D) Roberto



**RESPOSTA:** Paulo

**LETRA B**



**4 QUESTÃO:** Qual o nome do jogador que marcou o primeiro gol da equipe União Fl4sc0?

A) Paulo  
 B) João  
 C) Carlos  
 D) Roberto



**RESPOSTA:** Paulo

**LETRA B**



**5 QUESTÃO:** Qual o nome do jogador que marcou o primeiro gol da equipe União Fl4sc0?

A) Paulo  
 B) João  
 C) Carlos  
 D) Roberto



**RESPOSTA:** Paulo

**LETRA B**



**6 QUESTÃO:** Qual o nome do jogador que marcou o primeiro gol da equipe União Fl4sc0?

A) Paulo  
 B) João  
 C) Carlos  
 D) Roberto



**RESPOSTA:** Paulo

**LETRA B**



Like Para A Tareta II ❤️

DA QUARENTENA TEFA

Reconectando... to continue às 14:18

Apresentar



002503




**QUIZ QUARENTENA MEC**

	03/05 - Peste	14/05 - Borbo	21/05 - Medley	28/05 - Virada	04/06 - MEC	SETE ERROS	18/06 - Popera Cr	TK TOK	25/06 - Seides	Total
19 Vitor	4	0	0	0	3,5	1	0	1	5	10,5
20 Jsa Tere	3	0	1	0	0,5	1	0	1	5	11,5
21 Bernar	3	1	1	1,5	1,5	1	0	1	3,5	16,5
22 Vinici	3	5	4	5	0,5	1	0	*	0,5	16
23 Quely	5	7	3	4	5,5	1	4,2	1	5	19,7
24 Jsa Sthm	3	5	0	3,5	0	1	0	1	4	11,5
25 João	4	5	3	4	4,5	1	0,2	1	0	14,7
26 Arthur	4	4	0	4	0,5	1	3	1	2	14,5
27 Helena	*	0	1	0	7,5	1	0	1	0	14,5
28 Letícia	3	4	1	3	0,5	1	0	1	5	12,5
29 Jgo	0	0	4	4,5	1,5	1	0	*	1	12
30 Isabela	2	3	1	5	5	1	0	1	2	12
31 Lurda	1	3	4	0	4	1	0	*	0	12
32 Pedro Alun	3	3	4	4,5	7	1	0	*	0	11,5
33 Jula	3	4	2	4	0	1	0	1	0,5	10,5
34 Gustavo	*	*	4	4,5	0,5	1	0,2	1	4,5	12,7
35 Jandir	*	*	1	*	3	1	0,2	1	0	10,2
36 Pedro Paulo	4	0	2	4	5	1	0	1	0	16
37 Thayna	3	3	1	4	5,5	*	4	1	2	14,5
38 Jho	2	2	1	2	0,5	1	0	1	0,5	14
39 Jcaul	0	0	4	3	0,5	*	0	*	*	11,5
40 Jlenis	1	0	2	3,5	1	*	4	*	2	11,5
41 Jly	*	*	4	1	0	*	4	1	3,5	11,5
42 Barbara	4	2	1	4	0	*	0	1	*	11
43 Enzo	3	1	*	*	0	*	4	*	3,5	14,5
44 Jvi	*	*	4	2	1,5	*	4	*	*	11,5
45 Bruno	*	3	1	1	*	*	0	*	0	11
46 Juan	*	3	*	4,5	*	*	1	*	0	11,5
47 Jcaul	3	0	0	*	1	1	0	1	0	7
48 Thayana	*	*	*	*	*	*	*	1	*	1

002809

(31) 3223-2611

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

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

### 10hs as 12hs – Planejamento

- 1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, o objetivo de hoje é um trabalho técnico com intensidades do nado de crawl com elástico.
- 2- Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.
- 4-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.
- 5-Foram revisados todos os relatórios da semana com intuito de sanar possíveis erros de português e deixar claras as informações apresentadas, para facilitar a compreensão do que foi realizado durante essa semana.

### 14hs as 19hs – Treinamento

- 1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com o intuito de mobiliza-los para as atividades do dia, lembrando horários e solicitando os materiais que serão utilizados no treino (goma elástica).
- 2-Foram respondidas mensagens de alguns atletas comunicando que não iriam participar do treino (Gustavo Nunes e Pedro Jesus), solicitando para treinar com a outra categoria (Arthur Alvarenga) e que me enviaram os prints do Quiz do treino de ontem (Isabella Carvalho e Eduardo Zanolla), além de enviar uma mensagem para o coordenador Sérgio Vera com o horários das atividades do dia e seus objetivos.
- 3-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live, para os atletas e para o coordenado Sergio Vera.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

002810



**Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse encontro 8 atletas do juvenil e um do júnior (Erick Alves), além de dois atletas que treinaram juntos com o júnior. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho do nado de crawl em um formato de circuito com a utilização da goma elástica em diferentes intensidades.

Iniciamos o treino com um rápido aquecimento articular, visto que os atletas estavam anteriormente na preparação física, e começamos o circuito. Ele consistiu em sete estações intercalando trabalho de simulação de braçada de crawl e trabalho de perna. O circuito foi realizado três vezes e as estações foram divididas da seguinte maneira:

- 28 braçadas de crawl com elástico na intensidade de A1
- Corrida estacionária sem a flexão dos joelhos, somente flexão e extensão de quadril (tento aproximar no movimento da pernada de crawl)
- 22 braçadas de crawl com a goma elástica em intensidade de A2
- Pernada de crawl em decúbito ventral e posição de streamline
- 16 braçadas de crawl na intensidade de A3
- Avião com braçada de crawl
- 10 braçadas velocidade máxima sem material

O treino foi bem dinâmico e os atletas tiveram um rápido entendimento das atividades. Alguns apresentaram dificuldade na execução de determinadas atividades na primeira realização do circuito. Foi o caso do atleta Ícaro Gabriel que, por não ter o elástico, estava só simulando a braçada, mas com a posição do corpo de forma incorreta. A segunda estação, da corrida estacionária com joelhos estendidos, alguns atletas necessitaram feedbacks para entender o movimento, foi o caso do João Pedro (que treinou junto com o júnior), da Luiza Gabriela e da Isabella Teixeira.

Finalizamos com uma conversa, em que foi passado para os atletas as atividades que teremos na próxima semana, algumas alterações de horários e um feedback positivo da atividade do "Quiz dos atletas" que foi muito bem realizado e concluído com muito sucesso.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga (realizou o treino com o júnior)
3-Ícaro Gabriel
4-Igor Cossenzo
5-Isabela Schwindt

002811





6-Isabella Teixeira  
7-João Pedro Aguiar (realizou o treino com o júnior)  
8-Juan Carlos  
9-Lucca Natale  
10-Luiza Gabriela

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse treino 8 atletas do júnior e dois do juvenil, além do atleta Erick Alves que treinou junto com a equipe juvenil. O objetivo e dinâmica foram os mesmos da equipe juvenil, sendo a única diferença a realização de três séries completas, diferente do juvenil que realizou a última com tempo reduzido.

Após o aquecimento articular os atletas iniciaram o circuito tendo como atividades: estação 1: 28 braçadas de crawl com elástico na intensidade de A1, estação 2: corrida estacionária sem a flexão dos joelhos, somente flexão e extensão de quadril (tento aproximar no movimento da pernada de crawl, estação 3: 22 braçadas de crawl com a goma elástica em intensidade de A2, estação 4: pernada de crawl em decúbito ventral e posição de streamline, estação 5: 16 braçadas de crawl na intensidade de A3, estação 6: avião com braçada de crawl e estação 7: 10 braçadas velocidade máxima sem material.

Essa categoria por ter um tempo maior de treinamento e uma melhor coordenação motora, necessitaram de menos feedbacks. Foram dadas pequenas instruções com relação a posição do corpo, recuperação da braçada no movimento com a goma elástica (como por exemplo para a atleta Barbara Cruz) e ajustes da técnica ao aumentar a velocidade (como por exemplo para o atleta Vitor Lopes e Raul Sena).

Em seguida realizamos um alongamento para finalizar a parte física e conversamos sobre as expectativas para a próxima semana e sugeri que eles descansem o corpo e a mente durante o final de semana.

JÚNIOR
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves (realizou o treino com o juvenil)
4-Isabella Carvalho
5-Isadora Thamiros
6-Maria Clara Pio
7-Raul Sena

002812



8-Samuel Alves

9-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 19 atletas (10 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5- Foi enviada uma mensagem para os atletas que tiveram mais de 50% de falta durante a semana solicitando a justificativa para isso.

6-Foi enviada uma mensagem elogiando a semana e desejando um bom descanso e motivando os atletas para as atividades da próxima semana.

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

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

30/Jul	Atividades diárias	Respostas
	<b>Aquecimento</b>	
1	Exercícios de aquecimento articular Exercícios de mobilidade	10'
	<b>Parte principal (Circuito de crawl)</b>	
	Toda a serie a seguir deve ser realizada 3 vezes	3x
	1-Braçada de crawl A1	28 rep
2	2- Corrida perna estendida para frente e para trás	40"
	3-Braçada de crawl A2	22 rep
	4-Pernada de crawl em decubito ventral	30"
	5-Braçada de crawl A3	16 rep
	6- Avião + braçada de crawl	30" cada perna
	7- Braçadas de crawl velocidade máxima sem elástico	10
	<b>Volta a calma</b>	
3	1-Exercícios de flexibilidade Conversa final	10'

002813

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/07****10hs as 12hs – Planejamento**

1-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JULHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13/jul	14/jul	15/jul	16/jul	17/jul
Técnico - peito	Mobilidade + Flexibilidade (1)	Pilates com convidado (Jussara Schwindt)	Palestra (Kaió Márcio) Quiz + Treino Físico	Técnico com intensidades + Tempo de reação (3)

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de peito.

3- Após a definição do objetivo, foram analisados vídeos e materiais teóricos para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

4-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

5-Foi estruturado o plano de aula.

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

7-Foi enviado o cronograma das atividades da semana e seus horários.

**14hs as 19hs – Treinamento**


1-Respondi as mensagens do atleta Eric Antunes justificando sua ausência e do Pedro Jesus que está com uma dor na virilha crê que não conseguirá realizar exercícios de perna.

2-Respondi mensagens do atleta Gustavo Thomaz solicitando para treinar com juvenil e do Arthur Alvarenga para treinar com o júnior.

3-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

4- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

002814 



6-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas, 11 do juvenil e um do júnior, além do atleta Arthur Alvarenga que participou do treino do júnior. Os atletas Icaro Gabriel, Isabella Teixeira e Vinicius Ramalho entraram no encontro após o registro da chamada.

O objetivo do dia de hoje foi o trabalho técnico do nado de peito em que foram trabalhados a braçada, a pernada, hiperextensão de tronco e foi utilizado a goma elástica como material.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida exercícios dinâmicos com o intuito de preparar o corpo para as atividades do dia. Em seguida realizamos uma sequência de atividades que envolveram a fase de apoio da braçada de peito, braçada completa e braçada mais pernada em decúbito ventral. Também realizamos a simulação da braçada em decúbito dorsal, na posição de avião e finalizamos com a simulação da braçada de peito e de crawl com elástico.

A todo momento a técnica era corrigida e era orientado que o atleta prestasse atenção no movimento dos cotovelos no início da braçada (ele não deve ir para trás e sim o movimento deve ser para cima e para frente). Nesse momento alguns atletas precisaram de uma atenção especial, como foi o caso do Isabella Schwindt que estava realizando uma flexão horizontal dos ombros quando deveria ser executada uma rotação interna e os atletas João Pedro e Ícaro Gabriel que no avião estavam com as pernas muito abaixo da linha do quadril e com o movimento da perna para baixo e não para trás, como deveria ser realizado.

002815

Ao final do treino conversamos a respeito das atividades dessa semana e do desafio da semana, que será "9 verdades e 1 mentira". Cada atleta deve escrever 10 frases a seu respeito, sendo que 9 devem ser verdadeiras e uma deve ser mentira, e todos devem descobrir qual a mentira.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Ícaro Gabriel (chegou após a chamada)
- 4-Igor Cossenzo
- 5-Isabela Schwindt
- 6-Isabella Teixeira (chegou após a chamada)
- 7-João Pedro Aguiar
- 8-Juan Carlos
- 9-Lucca Natale
- 10-Luiza Gabriela Coutinho
- 11-Pedro Henrique de Jesus
- 12-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas do júnior e 1 do juvenil, além do Gustavo Nunes que treinou com o juvenil. Desta forma contabilizamos 10 atletas do júnior. O atleta Jonatas Henrique, participou da chamada, mas em seguida sua conexão caiu e não conseguiu realizar todo o treino.

Assim como o juvenil, esse treino teve como objetivo o trabalho técnico coordenativo do nado de peito. A dinâmica da aula foi a mesma do treino anterior, iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida exercícios dinâmicos com o intuito de preparar o corpo para as atividades do dia. Em seguida realizamos uma sequência de atividades que envolveram a fase de apoio da braçada de peito, braçada completa e braçada mais pernada em decúbito ventral. Também realizamos a simulação da braçada em decúbito dorsal, na posição de avião e finalizamos com a simulação da braçada de peito e de crawl com elástico.

Nesse treino os atletas conseguiram realizar as atividades com um maior nível coordenativo e necessitando de menos feedback, isso se deve pelo maior nível de treinamento. Mas os atletas Raul Sena, Erick Alves e Bárbara Cruz necessitaram de correções quanto a execução do apoio no primeiro exercício, da movimentação do joelho no exercício do avião e da coordenação braço e perna, respectivamente.

002816



(31) 3223-2611

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



Assim como no juvenil, encerramos o treino com uma conversa final e aprestando para os atletas o "Desafio da semana".

Participaram do treino do júnior

- 1-Bárbara Cruz Melo
- 2-Eduardo Zanolli
- 3-Erick Alves
- 4-Gustavo Nunes (treinou com o juvenil)
- 5-Isabella Carvalho
- 6-Isadora Thamires
- 7-Jonatas Henrique
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Morais
- 10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (12 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior). Nem todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

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

9-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

10- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenados no Google Drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios articulares	5'
	2-Exercícios para aquecimento corporal -	
1	2.1 Polichinelo	
	2.2 Deitado com impulsão chegar a posição de cocoras com joelhos afastados	5'
	2.3 Deitado chegar a posição de cocoras e trocar para prancha	
	2.4 Corrida no lugar	
	<b>Parte principal - Técnica de Peito</b>	
	1- Fase de apoio do nado de peito em decubito ventral	3x20"
	2- Extensão de tronco com braçada completa em decubito ventral	3x20"
2	3- Braçada + pernada em decubito ventral	3x20"
	4- Braçada de peito em decubito dorsal com isometria de abdômem	3x20"
	5- Braçada de peito + pernada com avião	3x20" cada lado
	6- Braçada de peito na goma elástica - intercalando com crawl	3x12 rep
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa Final	10'

002817

10'

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Respondi mensagem dos atletas: Pedro Paiva (que justificou sua ausência no treino de ontem), da Isabella Carvalho (que justificou sua ausência no treino de hoje) e do Coordenador Sergio Vera comunicando os horários e os objetivos do treino de hoje.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários para as atividades de hoje e solicitando o material do dia: bastão.

3-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de mobilidade articular.

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

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

6-Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-O atleta Arthur Alvarenga solicitou para treinar no horário do júnior.

2-A atleta Thayna dos Santos justificou a ausência no treino de ontem e de hoje e solicitou para realizar em outro horário e filmar para que possa ficar com presença

3-A atleta Isabella Schwindt solicitou para treinar com o júnior e a Maria Clara Pio comunicou que iria chegar atrasada no treino.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.

6- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

002318





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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 9 atletas do juvenil, além de quatro atletas que participaram do treino do júnior (Arthur Alvarenga, Isabela Schwindt, Ícaro Gabriel e Vinicius Ramalho). O treino de hoje teve como objetivo um trabalho de mobilidade de torácica e flexibilidade de membros inferiores.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e com uma sequência de exercícios dinâmicos com o intuito de preparar o corpo para as atividades seguintes. Logo após começamos com uma sequência de quatro exercícios de mobilidade de tronco, mais especificamente da região torácica, utilizamos a parede e o bastão para auxiliar em alguns exercícios. Em seguida seguimos com uma sequência de flexibilidade de membros inferiores, para essa atividade também utilizamos o bastão e a parede para auxiliar na execução.

Cada exercício foi realizado três vezes e a todo momento era solicitado que eles executassem de maneira lenta e concentrada. Camila me auxiliou na correção dos atletas para que conseguissem executar da maneira desejada. Alguns atletas apresentaram uma maior dificuldade foram eles Pedro Paiva e Eric Antunes, já o Juan Carlos e Isabella Teixeira demonstraram um bom nível de mobilidade e flexibilidade.

Encerramos o treino falando do desafio desta semana e instruindo para que todos comparecessem ao treino da preparação física que acontecerá ao final da tarde.

Presença juvenil:

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 12 atletas, 8 do júnior e 4 do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, mobilidade de torácica e flexibilidade de membros inferiores tendo como intuito preparar os atletas para a atividade da preparação física que iniciará em sequência a esse treino.

002919

(31) 3223-2611

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



Após um aquecimento articular e uma sequência de exercícios dinâmicos iniciamos as atividades programadas de mobilidade e flexibilidade (mobilidade da região torácica, utilizando a parede e bastão para auxiliar nos exercícios, e uma sequência de exercícios de flexibilidade de membros inferiores). Cada exercício foi realizado três vezes.

Como no treino anterior, era solicitado que os atletas realizassem os exercícios de maneira lenta e concentrada e na amplitude que era possível para cada um. Alguns atletas apresentaram um menor nível de mobilidade de tronco não conseguindo uma boa amplitude, foi o caso do atleta Raul Sena e Vitor Lopes. Já com relação a flexibilidade a atleta Maria Clara, Isadora Thamires e Erick Alves apresentaram um ótimo nível e os atletas Jonatas Henrique e Raul Sena demonstraram que necessitam realizar mais vezes alongamentos para melhorar esse nível.

Assim como no treino do juvenil, finalizamos o treino falando do desafio desta semana e instruindo para que todos comparecessem ao treino da preparação física que acontecerá logo em seguida.

Presença júnior:
1-Barbara Cruz (chegou após a chamada)
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Isadora Thamires
5-Jonatas Henrique
6-Maria Clara Pio (chegou após a chamada)
7-Raul Morais Sena
8-Vitor Lopes (chegou após a chamada)

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7-O Atleta Samuel Alves comunicou o motivo de não ter comparecido ao treino de hoje e provavelmente não irá conseguir participar das atividades nessa semana. Ele está auxiliando sua família em uma obra na sua casa.

8- Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos solicitando a justificativa para a ausência.

9-Ao final do encontro elaborei o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

11- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

002920

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Id/Id	Atividades diárias	Respostas
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de aquecimento corporal 2.1 Agachamento com abdução de quadril 2.2 Hiperextensão de tronco + elevação de quadril 2.3 Prancha + elevação de quadril tocando no pé contrário 2.4 Abdominal livre	5'   5'
2	<b>Parte principal - Mobilidade</b> 1- 1 joelho no chão e o outro pés no chão - encostado na parede - mãos na linha do ombro - levar a mão contrário ate encosta o dorso na parede 2- Igual ao anterior mas a mão da parede ira ate a posição contrária encostando na parede 3- Mesma posição anterior - apoiar mão contrparia no chão e realizar a flexão horizontal de ombro 4-Decubito ventral - braço estendido acima da cabeça segurando bastão - realizar extensão de ombros e tronco 5-Alongamento de posterior sentado com as pernas estendidas (segurar uma toalha) 6-Pernas encostadas na parede com afastamento máximo 7-Apoiado no chão uma perna na frente (com rotação interna de joelho apoiado no chão) e outra para trás estendida 8-Uma das pernas com rotação externa de joelho apoiado no chão - e a outra estendida a frente do corpo	3X10 REP 3X10 REP 3X10 REP 3X10 REP 3X20" 3X20" 3X20" 3X20"
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	10'

002821



(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 15/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Mandei mensagem para a fisioterapeuta Jussara Schwindt para confirmar a aula especial de pilates que teremos com toda a equipe juvenil e júnior no dia de hoje.

2-Mandei mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera para confirmar o horário do treino de hoje.

3- Como o nosso encontro é uma aula com a profissional Jussara, iniciei as pesquisas para formular o Quiz que será realizado no treino de amanhã. Iremos realizar um Quiz que será um misto de perguntas com atividade física. Iremos apresentar uma pergunta e na sequência os atletas terão que realizar uma atividade, se mais de 50% da equipe acertar a resposta a atividade será reduzida pela metade, se for menos de 50% eles irão realizar a atividade completa. Desta forma, utilizei o tempo de hoje para:

-Analisei material teórico a respeito da natação mundial e brasileira para elaborar algumas das perguntas.

-Analisei alguns vídeos para auxiliar na elaboração de algumas das perguntas.

-Elaborei algumas perguntas que constarão no Quiz.

-Estabeleci os objetivos do treino físico para que amanhã possa elaborar o plano de aula e finalizar as perguntas do Quiz.

**15hs as 20hs – Treinamento**

1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário do encontro de hoje e comunicando os materiais que iremos necessitar para a aula de Pilates que será realizada pela fisioterapeuta Jussara Schwindt.

2-Foi enviado o Desafio da Semana "9 verdades e 1 mentira". Os atletas devem me enviar 10 situações a respeito da sua vida, sendo que 9 estarão corretas e uma falsa. Isso será enviado no grupo dos atletas e os outros terão que descobrir qual é a falsa.

3-Recebi o Desafio do Samuel Alves e tentei descobrir qual a sentença falsa.

4-Recebi o desafio da Isabella Teixeira e tentei descobrir qual a sentença falsa.

5-Enviei o desafio do Samuel Alves no grupo dos atletas.

6-Enviei o desafio do Eduardo Zanolla no grupo dos atletas.

7-Enviei o desafio do Erick Alves no grupo dos atletas.

002822

8-Enviei mensagem para o treinador paralímpico de natação do CTE Cris, o convidando para palestrar para nossos atletas na próxima semana.

9-Sugeri aos treinadores Henrique Marcio e Camila Reis para realizamos um treino especial de dia dos pais, esse treino será na primeira semana de agosto e os atletas irão convidar seus pais para treinar em conjunto.

10-Marcamos uma reunião virtual para o dia 20/07 as 10hs para definirmos os detalhes do treino especial do dia dos pais.

11-Mandei mensagem para o preparador físico Lucas para convidá-lo a participar desse treino do dia dos pais, sendo um trabalho em conjunto da natação com a preparação física e o convidei para a reunião do dia 20.

12-Enviei o "desafio da semana" realizado pelo atleta Samuel Alves para que a equipe pudesse descobrir qual é situação falsa.

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

14- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial, apresentação do convidado e apresentação de como iriam acontecer as atividades
- Realização da chamada;


#### **Pilates – Professora Jussara Schwindt:**

Hoje tivemos um treino especial com a fisioterapeuta Jussara Schwindt. Esse treino foi realizado com os atletas da equipe juvenil e júnior e tivemos um total de 21 atletas, sendo 11 do juvenil e 10 do júnior.

Jussara trabalha a muitos anos com o pilates e desta vez veio apresentar uma nova técnica o LPF (Low Pressure Fitness). Ela é uma técnica hipopressiva e segundo ela pode prevenir alguns tipos de patologias, como também melhorar a performance esportiva.

Ela iniciou a aula com uma conversa a respeito dos benefícios dessa técnica e como ela iria auxiliar os atletas no controle motor, consciência corporal e na estabilização do CORE, região muito importante para estabilização do corpo do atleta na água.

Em seguida ela deu início a prática, ensinando os atletas como deveriam realizar a respiração e como perceber a movimentação do diafragma. Foram diversos exercícios realizados nesse momento. Alguns atletas já apresentaram dificuldades, foi o caso do

002823 

(31) 3223-2611

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

Ícaro Gabriel do juvenil que não conseguia perceber as alterações no corpo que a Jussara orientava aos atletas.

Logo após ela iniciou o trabalho de LPF propriamente dito. Eram indicadas as posições corporais que os atletas deveriam permanecer, como ajoelhado, em pé, com tronco inclinado, deitados, entre outras. Em seguida ela orientava quantas respirações normais os atletas deveriam fazer até o momento em que eles tinham que exalar todo o ar e levar o abdômen para dentro (realizar a barriga negativa), permanecer dessa maneira por alguns segundos e em seguida voltar lentamente ao normal.

Foi possível observar que alguns atletas apresentaram uma facilidade para realizar a atividade, foi o caso do atleta Lucca Natale, mas a maioria apresentou muita dificuldade em perceber o seu corpo e realizar o movimento.

Para finalizar a prática ela realizou um trabalho de alongamentos e mobilidade articular e encerramos o treino com os atletas falando o que sentiram e agradecendo a Jussara pela disponibilidade e pela excelente aula apresentada.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Ícaro Gabriel	3-Erick Alves
4-Igor Cossenzo	4-Gustavo Thomaz Nunes
5-Isabela Schwindt	5-Isabella Carvalho
6-Isabella Teixeira	6-Isadora Thamires
7-João Pedro Aguiar	7-Jonatas Henrique
8-Juan Carlos	8-Maria Clara Pio
9-Lucca Natale	9-Raul Sena
10-Luiza Gabriela	10-Samuel Alves
11-Vincícius Ramalho	

002324





- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (11 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

15- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

16-Foi enviado um feedback positivo para os atletas que participaram da atividade, além de uma foto da aula.

17-Foi enviada o "Desafio da semana" da Isabella Teixeira no grupo dos atletas para que eles tentassem adivinhar o erro.

18-Foi enviada uma mensagem lembrando as atividades do dia de amanhã.

002825



(31) 3223-2611

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



19-Enviei o desafio do Isabela Schwindt no grupo dos atletas.

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

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

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

002326

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 16/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o atleta olímpico Kaio Marcio, e em um segundo momento teremos a continuação do Quiz dos atletas, os três últimos grupos irão realizar com o resto da equipe o quiz que prepararam.

2-Foram analisados materiais teóricos a respeito da biografia do nosso convidado, entrevistas, reportagens, vídeos no Youtube, além de um podcast que ele participou nesse mês. Isso teve como intuito me preparar para o encontro e selecionar alguns desses materiais para que fossem enviados para os atletas.

3-Enviei os materiais selecionados para os atletas, para que eles tenham um conhecimento prévio do convidado e aumentem o interesse para participar da palestra.

4-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas das atividades da tarde.

2-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

3-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após foi enviado o link para o palestrante.

### 4- Palestra com Kaio Márcio:

Iniciamos a tarde com uma conversa com Kaio Marcio, atleta olímpico de 35 anos natural de João Pessoa. Kaio atualmente representa o Minas Tênis Clube e já integrou a seleção brasileira em quatro jogos olímpicos. Foi recordista mundial de piscina curta nos 50m e 200m borboleta em e foi finalista olímpico em Pequim 2008.

Participaram dessa conversa aproximadamente 72 participantes, entre atletas, coordenador de esportes Sérgio Vera, professor da escolinha Leonardo Assunção, Marluce psicóloga, ex-atleta Leticia Oliveira e Pedro Amarante, alguns pais e nós treinadores. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 27 atletas (15 do juvenil e 12 do júnior).

De uma maneira humilde e simples, Kaio apresentou para os atletas toda sua trajetória como atleta, suas grandes conquistas, suas dificuldades e o que pretende realizar daqui para frente. Em seguida alguns atletas realizaram perguntas, foram eles Arthur

002327

Alvarenga (juvenil), Arthur Lacerda (infantil), Luiza Gabriela (juvenil), Jonatas (júnior), Isabella Teixeira (juvenil), Eduardo Zanolla (júnior) e do professor Leonardo Assunção. Eles quiseram saber quais as estratégias de provas que o Kaio tinha, quantas ondulações realizava, qual a importância que ele dava para o submerso, se ele teve vontade de desistir, como fazia para se motivar durante os treinos, enfim, queriam extrair ao máximo, sabendo da enorme oportunidade que estavam tendo de poder conversar com um atleta do nível do Kaio Marcio.

Foi uma tarde muito proveitosa em que os atletas tiveram a oportunidade de escutar e conversar com um grande ídolo na natação. Finalizamos agradecendo a disponibilidade e como de costume, realizamos uma salva de palmas.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

#### 5-Treino teórico, objetivo: Quiz dos atletas

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;

O nosso encontro de hoje foi a combinação de Quiz com parte física. Participaram desse treino 22 atletas (10 do juvenil e 12 do junior), além da participação dos ex-atletas Leticia Oliveira e Pedro Amarante.

002328



(31) 3223-2611

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



Durante o treino foram apresentadas 10 perguntas a respeito da natação mundial, brasileira e situações que aconteceram durante a quarenta. As perguntas foram:

- 1- Com quantos anos o atleta Michael Phealps participou do seu primeiro J.O.?
- 2- Qual desses erros pode aumentar o arrasto no nado de costa?
- 3- Em qual prova Joanna Maranhão conquistou a melhor colocação da natação feminina em Jogos Olímpicos de todos os tempos?
- 4- Nas viradas de borboleta e peito o que fazer com o que o atleta seja desclassificado?
- 5- Quantas palestras foram realizadas durante a quarentena até agora?
- 6- O atleta Fernando Silva mora em que país?
- 7- Foram realizados quantos "Desafios da Semana" até agora?
- 8- A treinadora Camila Reis foi atleta de que clube?
- 9- Qual prova a treinadora Joanna Tosta nunca nadou?
- 10- Quantas provas de natação existem nos Jogos Olímpicos, contando feminino e masculino?

As perguntas foram realizadas através do site Vox Vote, os atletas acessavam no a pergunta no seu celular e tinham 30" para responder. Cada pergunta estava relacionada a dois exercícios físicos que deveriam ser realizados em três séries. Após a votação o site apresentava o percentual de cada pergunta (quantos por cento tinham escolhido cada alternativa). Se mais de 50% acertasse a resposta os atletas realizavam duas series dos exercícios físicos, se mais de 80% escolhessem a resposta certa eles realizavam duas series e se todos acertassem a resposta eles não realizavam os exercícios e passávamos para a próxima pergunta.

Os atletas demonstraram um alto interesse pela atividade desenvolvida, se motivaram ao longo do treino e vibraram a cada acerto. Das 10 perguntas 1 eles acertaram 100%, 3 questões foram maiores que 80%, 3 foram acima de 50%, 3 abaixo de 50%. Todos os exercícios eram de conhecimento prévio e envolveram exercícios de força de membro superior, inferior, CORE e exercícios aeróbios. Durante a execução dos exercícios era colocada uma música que os atletas escolhiam, com intuito de motivá-los.

Esse foi um momento importante para integrar a equipe, trabalhamos dessa maneira o espírito de equipe e o trabalho em conjunto. Foi muito enriquecedor para todos ter a oportunidade de realizar uma atividade como essa.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1- Bárbara Cruz
2- Arthur Alvarenga	2- Eduardo Zanolla
3- Icaro Gabriel	3- Erick Alves

002329

4-Igor Cossenno	4-Enzo Henrique
5-Isabela Schwindt	5-Gustavo Tomaz
6-Isabella Teixeira	6-Isabella Carvalho
7-João Pedro Aguiar	7-Isadora Thamires
8-Lucca Natale	8-Jonatas Henrique
9-Luiza Gabriela	9-Maria Clara Pio
10-Vincícius Ramalho	10-Raul Sena
	11-Samuel Alves
	12-Vitor Lopes

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considerei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 27 atletas (15 juvenil e 12 do júnior).

8-Foi enviado um feedback positivo para os atletas, exaltando os que participaram dos dois encontros e a equipe júnior que teve 100% de presença nos dois encontros.

9-Envia o Desafio da atleta Maria Clara no grupo dos atletas.

10-Recebi o desafio do atleta Vitor Lopes

11-Solicitei a justificativa dos atletas faltosos.

12-Respondi a mensagem da atleta Maria Clara Pio, que nos parabenizou pela atividade de hoje e como ela a realizou com muita motivação.

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

14-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

15- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta específica no Google Drive.

002830

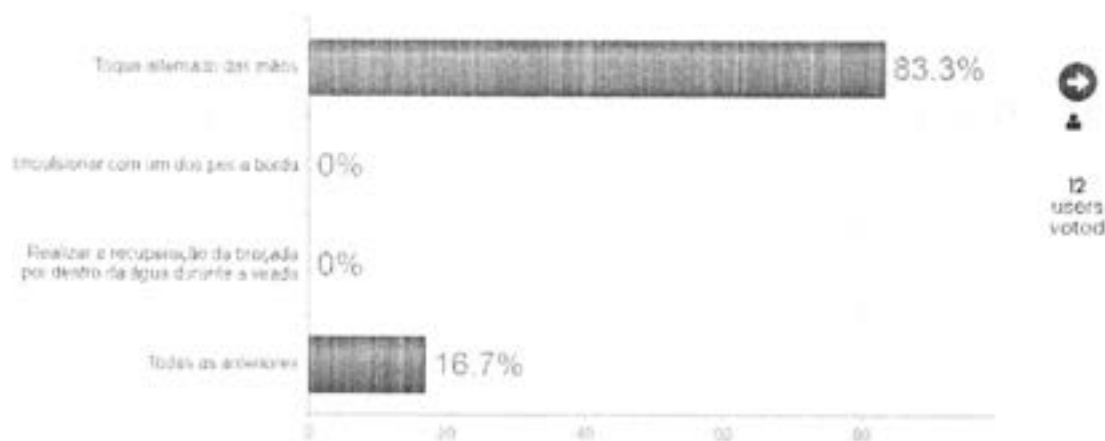


(31) 3223-2611

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Seq.	Atividade / Exercícios	Tempo / Repetições	
1	Aquecimento		
	Exercícios de aquecimento articular	10'	
	Exercícios de mobilidade		
	Parte principal	3x	
	1- Agachamento com peso	15	
	1- Ponte bilateral	40"	
	2- Burpee	40"	
	2- Decubito dorsal - apoiar mãos e pés e elevar o quadril - andar de um lado para o outro	4 para cada lado	
	2	3- Abdominal lateral	18
		3- Dorsal alternado	12
4- Corrida perna estendida para frente e para trás		40"	
4- Pernada de crawl em decubito ventral		40"	
5- Prancha lateral		20"	
5- Prancha normal com rotação de tronco		40"	
6- Corrida lateral + 10 agachamentos		40"	
3		6- Corrida no lugar	40"
		7- Nórdico inverso	10
		7- Panturrilha	15
	8- Elevação de quadril e um braço em decubito dorsal	40"	
	8- Prancha tocando no pé contrário	40"	
9- Canivete	15		
9- Abdominal situp	15		
<b>Volta a calma</b>			
1- Exercícios de flexibilidade	5'		
<b>Conversa final</b>			

**1. O que faz com que o atleta seja desclassificado nos nados simultâneos?**


oxvote

Voto em: Realização: 20/08/2015 15:54

002831



(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 17/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, hoje temos como objetivo o trabalho técnico com intensidades do nado de peito com elástico.
- 2- Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 3-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.
- 4-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.
- 5-Foram revisados todos os cinco relatórios da semana com intuito de sanar possíveis erros de português e deixar claras as informações apresentadas, para facilitar a compreensão do que foi realizado durante essa semana.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com o intuito de mobilizá-los para as atividades do dia, lembrando horários e solicitando os materiais que serão utilizados no treino (bolinha de tênis).
- 2-Respondi a mensagem do Ícaro Gabriel que solicitou para treinar com o júnior.
- 3-Respondi a mensagem do atleta Eduardo Zanolla comunicando que não conseguirá participar do treino hoje, devido a uma reunião da escola.
- 4-Respondi a mensagem da atleta Luiza Gabriela solicitando para treino com o júnior.
- 5-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e os objetivos dos treinos de hoje.
- 6-Enviei no grupo dos atletas o desafio da Isabela Schwindt para que eles possam discutir e encontrar o erro.
- 7-Recebi as mensagens da atleta Isadora Thamires e da ex-atleta Leticia Oliveira com o desafio da semana, as duas me enviaram ontem após o horário de trabalho, desta maneira respondi somente hoje.
- 8-Respondi a mensagem do atleta Vitor Lopes, justificando sua ausência no treino de hoje.
- 9-Recebi o desafio do atleta Vinicius Ramalho com as 9 verdades e uma mentira.

002932



10-Enviei no grupo dos atletas o desafio da semana da atleta Isabella Carvalho.

11-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live, para os atletas e para o coordenado Sergio Vera.

12- Treinamento online:

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

#### **Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse encontro 8 atletas todos do juvenil, além de quatro atletas que treinaram junto com o júnior (Ícaro Gabriel, João Pedro, Lucca Natale e Luiza Gabriela), totalizando 12 atletas da categoria. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho do nado de peito em um formato de circuito com a utilização da goma elástica em diferentes intensidades.

Iniciamos o treino com um rápido aquecimento articular, visto que os atletas estavam anteriormente na preparação física, e começamos o circuito que era formado por seis estações, foram elas:

- 12 braçadas de peito com elástico na intensidade de A1
- Extensão de tronco em decúbito ventral com simulação de braçada de peito.
- 10 braçadas de peito com a goma elástica em intensidade de A2
- Pernada alternada de peito em pé, com braços em posição de streamline.
- 8 braçadas de crawl na intensidade de A3
- Avião com braçada + pernada unilateral de peito

Essa serie foi realizada duas vezes e em alguns exercícios os atletas apresentaram dificuldades. Nos exercícios com elástico os atletas realizaram de maneira adequada, visto o contato e a intimidade que eles apresentam com esse material e esse exercício. Na segunda atividade o atleta Pedro Paiva recebeu feedbacks com relação a posição das mãos na execução da braçada. Na pernada alternada de peito o atleta Icaro Gabriel (que treinou com o júnior) apresentou um desalinhamento lateral do tronco, após a correção ele conseguiu manter o abdômen mais contraído e realizar a pernada sem movimentar

002833



o tronco. Já no último exercício, uma quantidade maior de atletas apresentou dificuldade em estabilizar o tronco na posição de avião e executar os movimentos corretamente como por exemplo o atleta Vinicius Ramalho que apresentou dificuldade de se manter em um pé só.

Após o circuito realizamos uma atividade com uma bolinha de tênis (os atletas que não tinham utilizaram bolinha de frescobol, de cachorro ou meia). Eles tiveram que lançar a bolinha de uma mão para outra seguindo as minhas instruções, como encostar as mãos no chão, pegar embaixo da perna, girar e pegar a bolinha, enfim essa foi uma atividade lúdica associado a trabalho coordenativo mas teve com o intuito encerrar a semana de maneira leve e agradável.

Encerramos o treino com uma conversa a respeito das atividades que teremos na próxima semana e parabenizando os atletas pela excelente semana.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga
3-Ícaro Gabriel (realizou o treino com o júnior)
4-Igor Cossenno
5-Isabela Schwindt
6-Isabella Teixeira
7-João Pedro Aguiar (realizou o treino com o júnior)
8-Lucca Natale (realizou o treino com o júnior)
9-Luiza Gabriela (realizou o treino com o júnior)
10-Pedro Paiva
11-Thayna dos Santos
12- Vinicius Ramalho

#### **Observações Treino Júnior:**

Participaram desse encontro 12 atletas sendo 8 do júnior e 4 do juvenil (Ícaro Gabriel, João Pedro, Lucca Natale e Luiza Gabriela). Assim como o treino anterior, esse teve como objetivo o trabalho do nado de peito em um formato de circuito com a utilização da goma elástica em diferentes intensidades.

Iniciamos o treino com um rápido aquecimento articular e começamos o circuito que continha seis estações (Estação 1- 12 braçadas de peito com elástico na intensidade de A1, Estação 2 - Extensão de tronco em decúbito ventral com simulação de braçada de

002834

peito, Estação 3 - 10 braçadas de peito com a goma elástica em intensidade de A2, Estação 4 - Pernada alternada de peito em pé, com braços em posição de streamline, Estação 5 - 8 braçadas de crawl na intensidade de A3 e Estação 6 -Avião com braçada + pernada unilateral de peito). Diferente do juvenil, o júnior realizou esse circuito três vezes, sendo na segunda serie as atividades foram relacionadas ao melhor estilo de cada atleta.

Essa categoria, por apresentar um tempo maior de treinamento e uma melhor coordenação motora, necessitaram de menos feedbacks. Foram dadas pequenas instruções com relação a braçada de peito no exercício de extensão de tronco e no avião. O atleta Erick Alves precisou de uma atenção especial na simulação de braçada em que ele realizava uma movimentação da cabeça desnecessária para atividade.

Diferente do juvenil, não realizamos a atividade com a bolinha. Após as três repetições do circuito encerramos o treino com um alongamento final, conversa a respeito das atividades da próxima semana e elogio pela participação e integração dos atletas nas atividades da semana.

JÚNIOR
1-Barbara Cruz
2-Erick Alves
3-Enzo Henrique (entrou após a chamada)
4-Gustavo Thomaz Nunes
5-Isabella Carvalho
6-Isadora Thamires
7-Maria Clara Pio
8-Raul Sena

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 20 atletas (12 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

13-Recebi a mensagem do atleta Samuel Alves justificando sua falta no treino de hoje.

14-Mandei mensagem para a Ana Paula, mãe do atleta do juvenil Eric Antunes, para saber se algo estava acontecendo de diferente com ele visto que ele vem faltando muito aos treinos.

002835



(31) 3223-2611

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

- 15- Foi enviada uma mensagem para o atleta Bruno Bastos que teve mais de 50% de falta durante a semana e não as justificou.
- 16- Recebi da atleta Luiza Gabriela o seu desafio da semana.
- 17-Enviei no grupo dos atletas o desafio da semana da atleta Thayna dos Santos.
- 18-Foi enviada uma mensagem elogiando a semana e desejando um bom descanso e motivando os atletas para as atividades da próxima semana.
- 19-Foram realizados prints comprovatórios, e eles foram salvos em uma pasta no Google Drive.
- 20-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.
- 21-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos e vídeos.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

17/jul	Atividades diárias	Respostas
	<b>Aquecimento</b>	
1	Exercícios de aquecimento articular (livre) Exercícios de mobilidade (livre)	10'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Circuito de peito (Toda a serie a seguir deve ser realizada 3 vezes )	3x
	1.2 Braçada de peito A1	12 rep
	1.3 Extensão de tronco em decubito ventral	30"
2	1.4 Braçada de peito A2	10 rep
	1.5 Pernada de peito alternada em pé	30"
	1.6 Braçada de peito A3	8 rep
	1.7 Avião com pernada +braçada de peitp	30" cada perna
	2- Exercício de tempo de reação (lúdico)	10'
	<b>Volta a calma</b>	
3	1-Exercícios de flexibilidade 2-Conversa final	10'

002836



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/07****10hs as 13hs – Planejamento**

1-Foi realizada uma reunião com a comissão técnica da natação (Henrique Marcio e Camila Reis) e o preparador físico Lucas, com duração de 40 minutos, para organizarmos um treino especial de dia dos pais. Foram abordados os seguintes assuntos:

- Definição da data, será dia 10 de agosto as 17hs.
- Foram definidas as funções de cada um, Henrique fará uma parte lúdica no início, eu irei realizar o aquecimento corporal, o Lucas fara uma parte física e Camila irá auxiliar nas correções e orientações.
- Conversamos sobre o que seria interessante realizar ou não.
- Definimos que o nome será "Treinado especial da Família" desta forma estamos abrangendo todos os pais e familiares.
- Finalizamos com a definição da próxima reunião para finalizarmos os pequenos detalhes, ela será no dia 07/08 as 10hs.

2-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JUNHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
20/jul	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul
Técnico - costas	Mobilidade + Flexibilidade (2)	Coordenação (2)	Palestra + Treino Teórico	Técnico com intensidades + Tempo de reação (4)

3-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de costas.

4-Depois a definição do objetivo, foram analisados vídeos e materiais teóricos para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

5-Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

6-Foi estruturado o plano de aula.

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

8-Foi enviado o cronograma das atividades da semana e seus horários.

002837 

9-Foi enviada uma mensagem no grupo da comissão técnica de natação com uma sugestão de nomes para palestrantes do mês de agosto e os possíveis temas que cada um poderia abordar.

10-Foi enviado o desafio da semana do atleta Jonatas Henrique para que os atletas descubram qual o erro.

11-Foi enviado para o coordenador de esportes os horários e os objetivos das atividades de hoje.

12-Foi respondida a mensagem do fisioterapeuta Wesley com o intuito de confirmar a atividade dele com a equipe de natação hoje.

13-Enviei uma mensagem para o palestrante dessa quinta-feira solicitando o seu nome completo, uma foto e um breve currículo para que possamos divulgar a palestra para os pais e atletas.

14-Foram respondidas as seguintes mensagens: das atletas Maria Clara Pio e Isabella Carvalho que acreditam que não conseguiram chegar a tempo para o treino, das atletas Barbara Cruz e Isadora Thamires que solicitaram para treinar com o júnior e do Atleta Arthur Alvarenga solicitando para treinar com o júnior.

15-Recebi uma mensagem da Ana Paula mãe do atleta Eric Antunes comunicando que nas próximas duas semanas o atleta estará em uma viagem com pouco acesso à internet, mas perguntou se poderia mandar as atividades para que ele fizesse e me enviasse os vídeos. Além de responder a mensagem do próprio atleta Eric Antunes pedindo desculpas pelo seu comportamento e suas faltas.

16-Foram revisados todos os relatórios da semana anterior com o intuito de sanar algum tipo de erro que ainda pudesse estar presente e foram anexados na pasta do Google Drive.


#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1-Salvei os desafios que alguns atletas enviaram na sexta-feira após o horário de trabalho. Foram eles: Lucca Natale, Gustavo Nunes e Arthur Alvarenga.

2-Enviei para os atletas os horários dos treinos de hoje e solicitei os materiais que usaremos.

3-Envie o desafio do atleta João Pedro no grupo dos atletas, para que os outros possam adivinhar o erro.

002839





4-Respondi a mensagem do atleta Gustavo Nunes que solicitou para treinar com o juvenil.

5-Enviei a lista dos atletas que ganharam um ponto por cumprir com o desafio da semana passada.

6-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

7- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

8-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

9-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

10- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 17 atletas, sendo 14 do juvenil e três do júnior (Barbara Cruz, Gustavo Nunes e Isadora Thamires). O treino de hoje teve como objetivo o trabalho técnico do nado de costas.

Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida fizemos uma sequência aeróbica com o intuito de preparar o corpo para as atividades que iriam iniciar.

Na parte principal realizamos sete exercícios em que trabalhamos o rolamento do nado de costas, o apoio/finalização da braçada de costas e a simulação da braçada completa. Para essas atividades utilizamos como material um livro e um copo para realizar o rolamento do nado com a cabeça imóvel, trazendo os ombros para a linha do queixo sem que a cabeça movimentasse. Também foi utilizado um bastão para realizar o apoio

002839

da braçada (segurando o bastão acima da cabeça realizar a rotação interna dos ombros sem trazer os braços para baixo).

Durante toda a atividade foram fornecidos diversos feedbacks. Alguns atletas apresentaram dificuldades em manter a cabeça imóvel durante o rolamento, foi o caso do Bruno Bastos e Igor Cossenno. Já na atividade de apoio com o bastão os atletas Lucca Natale e Ícaro Gabriel estavam realizando a movimentação do ombro para baixo e não somente a rotação externa, e durante a realização da braçada completa novamente o atleta Bruno Bastos teve dificuldade de manter a posição da cabeça imóvel e os atletas Juan Carlos e Gustavo Nunes não estavam finalizando a braçada com a intensidade necessária.

Encerramos o treino com uma conversa a respeito das atividades do dia e a importância de participar de todas.

Participaram do treino juvenil:

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 10 atletas, sendo 8 do júnior, um do juvenil (Arthur Alvarenga) e Leticia Oliveira nossa ex-atleta. Com os três atletas que treinaram com o juvenil totalizamos 11 atletas.

O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do treino do juvenil, iniciamos com aquecimento articular, exercícios aeróbicos e parte técnica de costas (em que foram realizados exercícios com enfoque no rolamento, apoio, finalização e braçada

002840



completa, com a utilização de um livro, um copo e o bastão). Todas as atividades foram descritas no treino do juvenil.

Foi possível observar a diferença de nível técnico entre as duas categorias. Foram necessários um número muito menor de feedbacks durante a execução das atividades propostas. Os atletas Raul Sena e Erick Alves foram os que precisaram de maior atenção ao executar o rolamento e as atividades de apoio, após algumas correções conseguiram melhoras significativamente a execução. O atleta Enzo apresentou dificuldade na realização do primeiro exercício de rolamento, mas após um feedback conseguiu melhorar a execução. E os atletas Samuel Alves e Maria Clara Pio foram os que tiveram melhor desempenho visto a sua familiaridade com o estilo.

Após as atividades, encerramos o treino com uma conversa a respeito das atividades da semana.

Participaram do treino do júnior
1-Bárbara Cruz Melo (treinou com o juvenil)
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Gustavo Nunes (treinou com o juvenil)
6-Isabella Carvalho (chegou após a chamada)
7-Isadora Thamires (treinou com o juvenil)
8-Maria Clara Pio
9-Raul Morais
10-Samuel Alves (chegou após a chamada)
11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior). Nem todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

11-Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos justificando a ausência.

12-Foi enviado desafio da semana do Vitor Lopes no grupo dos atletas

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

14-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

15- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no Google Drive.

002941



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Data	Atividades diárias	Tempo
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios articulares 2-Exercícios para aquecimento corporal - 2.1 Polichinelo invertido 2.2 Corrida no lugar 2.3 Chute baixo - força na ponta do pé 2.4 Abdominal isométrico + pernada de costas + braços para frente e para trás	5'       5'
2	<b>Parte principal - Técnica de Peito</b> 1- Rolamento com a cabeça parada 2-Rolamento com um livro na cabeça 3- Rolamento com um copo de plástico na cabeça 4-Rolamento com uma almofada e com o bastão 5- Apoio da braçada com bastão acima da cabeça 6- Finalização da braçada com elástico 7- Braçada completa sem material	3x20" 3x20" 3x20" 3x20" 3x20" 3x10 rep cd lado 3x12 rep
3	<b>Volta a calma</b> Conversa Final	10'

002842



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 21/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários para as atividades de hoje.
- 2-Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando os horários de hoje e o objetivo do dia.
- 3-Enviei o desafio da semana da atleta Leticia Oliveira para que os atletas pudessem descobrir o que era falso.
- 5-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de coordenação.
- 6-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 7- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 8-Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-Enviei o desafio da semana da atleta Isadora Thamires para que os atletas pudessem descobrir a afirmação errada.
- 2-O atleta do juvenil Arthur Alvarenga solicitou para treinar com o júnior.
- 3-Enviei os materiais necessários para o dia de hoje no grupo dos atletas.
- 4-Os atletas Bruno Bastos, Vinicius Ramalho e Isabella Carvalho mandaram mensagens justificando sua ausência no treino de hoje.
- 5-Mandei mensagem no grupo dos pais os convidando para o treino especial dia dos pais. Esse será um treino para a família que será realizado no dia 10/08 as 17hs.
- 6-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.
- 7-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.
- 8- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;

002843



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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas do juvenil, além do Arthur Alvarenga que treinou com o júnior. Desta maneira, totalizamos 13 atletas frequentes no treino. O dia de hoje teve como objetivo um trabalho coordenativo com o intuito de preparar os atletas para a preparação física com o professor Lucas.

Iniciamos com quatro exercícios como aquecimento. Realizamos três tipos de corrida estacionária (com elevação de joelho, levando o calcanhar no glúteo e a junção dos dois) e uma prancha em que o atleta deveria realizar algum movimento a sua escolha. Logo após o aquecimento demos início a parte principal. Realizamos 5 exercícios coordenativos, dois utilizando 4 copos, dois sem a utilização de material e um utilizando duas bolinhas. Foram eles:

- 1-Com os copos enfileirados os atletas tinham que passar com um pé de cada vez entre eles, elevando os joelhos na linha do quadril.
- 2-O mesmo que o anterior, mas passando lateralmente pelos copos.
- 3-Com um pé no chão eles deveriam elevar a mão contrária e em seguida, encostar ao lado do pé que estava no chão.
- 4-Com um dos pés apoiados no chão e o outro a frente do corpo, realizar um salto e levar o pé elevado para trás (com movimentação de braço igual a uma corrida).
- 5-Segurando duas bolinhas, com os braços a 90º com o cotovelo, soltá-las e tentar pegar com a mão contrária.

Todos os exercícios foram realizados por um tempo pré-determinado e só passávamos para o próximo quando todos estavam realizando da melhor maneira, a todo momento eram realizadas correções. Nesse encontro os atletas precisaram de muito feedbacks. Alguns atletas se destacaram e mostraram um alto nível coordenativo foi o caso do Juan Carlos, Isabela Schwindt e Isabella Teixeira.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades da semana e do treino especial de dia dos pais. Foi explicado como irá funcionar, o dia e o horário e solicitei aos atletas que mobilizem os pais para que todos possam participar.

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

0028



4-Igor Cossenzo  
5-Isabela Schwindt Araújo  
6-Isabella Teixeira  
7-João Pedro Aguiar  
8-Juan Carlos  
9-Lucca Natale  
10-Luiza Gabriela  
11-Pedro Henrique de Jesus  
12-Pedro Henrique Paiva  
13-Thayna dos Santos

**Observações treino júnior:**


Participaram desse treino 10 atletas, 8 do júnior, 1 do juvenil e a ex-atleta Leticia Oliveira. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, coordenação e preparação para a preparação física.

Após um aquecimento articular e uma sequência de exercícios dinâmicos iniciamos as atividades programadas, além dos cinco exercícios realizados pelo juvenil (1-Com os copos enfileirados os atletas tinham que passar com um pé de cada vez entre eles, elevando os joelhos na linha do quadril, 2-O mesmo que o anterior, mas passando lateralmente pelos copos, 3-Com um pé no chão eles deveriam elevar a mão contrária e em seguida, encostar ao lado do pé que estava no chão, 4-Com um dos pés apoiados no chão e o outro a frente do corpo, realizar um salto e levar o pé elevado para trás (com movimentação de braço igual a uma corrida), 5-Segurando duas bolinhas, com os braços a 90º com o cotovelo, soltá-las e tentar pegar com a mão contrária), os atletas ainda realizaram mais um (com o peso corporal em um dos pés eles tiveram que saltar, sem usar a outra perna como impulsão, de um lado para o outro e para frente e para trás). Como essa equipe precisou de uma quantidade muito menor de feedbacks a aula fluíu melhor o que possibilitou realizar mais esse exercício. Foi nítida a diferença técnica coordenativa entre as equipes, eles executaram com mais controle do que o juvenil, desta maneira foi possível focar um pouco mais na velocidade de execução.

Assim como o juvenil, finalizamos o treino conversando sobre a aula especial da família. Em seguida falei a respeito da palestra com os treinadores Christopher e Gustavo da equipe paralímpica do CTE, que acontecerá na próxima quinta-feira e como será o nosso Quiz.

**Presença júnior:**

1-Eduardo Zanolla  
2-Erick Alves  
3-Enzo Henrique  
4-Isadora Thamires  
5-Maria Clara Pio  
6-Raul Morais Sena  
7-Samuel Alves  
8-Vitor Lopes

002845 **(31) 3223-2611**Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (13 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

9- Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos solicitando a justificativa para a ausência.

10-Ao final do encontro elaborei o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

11-Foram tirados prints comprobatórios do que foi dito nesse relatório.

12- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

### Atividades realizadas no dia de hoje:

21/Jul	Atividades diárias	Duração
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de aquecimento corporal	
	2.1 Corrida com elevação de joelho	
	2.2 Corrida levando o calcanhar no glúteo	5'
2.3 Corrida - 2 elevando o joelho - 2 levando o calcanhar no glúteo		
2.4 Prancha livre		
2	<b>Parte principal - coordenação</b>	
	1-Com os copos enfileirados, passar com um pé de cada vez entre eles, elevando os joelhos na linha do quadril.	3x1'
	2-O mesmo que o anterior, mas passando lateralmente pelos copos.	3x1'
	3-Com um pé no chão, elevar a mão contrária e em seguida, encostar ao lado do pé que estava no chão.	3x 5 cada lado
	4-Com um dos pés apoiados no chão e o outro a frente do corpo, realizar um salto e levar o pé elevado para trás (com movimentação de braço igual a uma corrida).	3x30"
	5-com o peso corporal em um dos pés, saltar, sem usar a outra perna como impulsão, de um lado para o outro e para frente e para trás	3x30"
	6-Segurando uma bolinhas, com os braços a 90º com o cotovelo, soltá-las e tentar pegar com a mão contrária.	3x1'
7-O mesmo que o anterior com uma bolinha em cada mão	3x1'	
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	10'

002846

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 22/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários para as atividades de hoje.
- 2-Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando os horários de hoje e o objetivo do dia.
- 3-Enviei o desafio da semana da atleta Luiza Gabriela para que os atletas pudessem descobrir o que era falso.
- 5-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de flexibilidade e mobilidade.
- 6-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 7- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 8-Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-Enviei o desafio da semana do atleta Arthur Alvarenga para que os atletas pudessem descobrir a afirmação errada.
- 2-Respondi as mensagens dos atletas Bruno, Pedro Jesus, Pedro Paiva e João Pedro que solicitaram para treinar com o júnior e do atleta Enzo Henrique que pediu para treinar com o juvenil.
- 3-Solicitei aos atletas que levem uma toalha para o treino de hoje, esse será o material do dia.
- 4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 5- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;

002847





-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas, 10 do juvenil, 2 do júnior (Enzo Henrique e Isabella Carvalho), além de 4 atletas que treinaram com o júnior (Bruno Bastos, João Pedro Aguiar, Pedro H. Jesus, Pedro H. Paiva). Desta maneira, totalizamos 14 atletas do juvenil. O dia de hoje teve como objetivo um trabalho de flexibilidade e mobilização.

Iniciamos o treino com exercícios de mobilização de tornozelo, quadril e tronco e passamos para os exercícios de flexibilidade. Foram realizados alongamentos dinâmicos de posterior de coxa, em seguida passamos para estático e finalizamos utilizando uma toalha para que os atletas conseguissem aumentar a amplitude. Esses exercícios foram realizados deitados e sentados.

De um modo geral os atletas apresentaram um baixo nível de flexibilidade, com exceção do atleta Lucca Natale. A todo momento era solicitado para que eles fossem até o seu limite e retornassem a posição inicial lentamente.

Em um segundo momento passamos para alongamentos dos membros superiores, focando nos rotadores internos do ombro e tríceps, nesse momento novamente utilizamos uma toalha como material.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades de quinta-feira, falei sobre a importância de participar da palestra e conhecer mais sobre o esporte paralímpico. Depois lembrei do Quiz em que iremos abordar o que foi dito na palestra e utilizaremos o vídeo "Draw my life -movimento paralímpico".

**Presença juvenil:**

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

002948

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 13 atletas, 8 do júnior, 4 do juvenil e a ex-atleta Leticia Oliveira. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, trabalho de flexibilidade e mobilidade articular.

Iniciamos o treino com exercícios de mobilização de tornozelo, quadril e tronco e passamos para os exercícios de flexibilidade. Foram realizados alongamentos dinâmicos de posterior de coxa, em seguida passamos para estático e em alguns exercícios foi utilizando uma toalha para que os atletas conseguissem aumentar a amplitude. Esses exercícios foram realizados deitados e sentados. Em um segundo momento passamos para alongamentos dos membros superiores, focando nos rotadores internos do ombro e tríceps, nesse momento novamente utilizamos uma toalha como material.

Assim como no juvenil foi possível notar a diferença de flexibilidade entre alguns atletas, alguns necessitando de um trabalho mais intenso como foi o caso do Raul Sena e Eduardo Zanolli e outros que apresentaram um nível ótimo como o Erick Alves e Maria Clara Pio. Ontem essa equipe teve uma aula especial de crossfit com o preparador físico, desta maneira eles disseram estar com dor muscular devido à realização de exercícios diferentes, por isso realizamos de maneira menos intensa os exercícios e com mais calma.

Também finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades de quinta-feira, falei sobre a importância de participar da palestra e conhecer mais sobre o esporte paralímpico. Depois lembrei do Quiz em que iremos abordar o que foi dito na palestra e utilizaremos o vídeo "Draw my life -movimento paralímpico".

Presença júnior:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolli
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique (treinou com o juvenil)
- 5-Gustavo Thomaz Nunes
- 6-Isabella Carvalho (treinou com o juvenil – chegou após a chamada)
- 7-Isadora Thamires
- 8-Maria Clara Pio
- 9-Raul Morais Sena
- 10-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (14 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

002849

7-Foi enviado o desafio do atleta Lucca Natale no grupo dos atletas para que eles pudessem encontrar o erro.

8-Foi enviado o link do video "Draw my life – movimento paralímpico" que será referência para a elaboração do Quiz de amanhã.

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

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

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

72/Jul	Atividades diárias	Realização
1	<b>Aquecimento</b> Exercícios de mobilidade	10'
	<b>Parte principal</b>	
	1-Decubito dorsal - elevar uma das pernas ate a linha do quadril e realizar três movimentos curtos de flexão extensão	3x 15"
	2-Decubito dorsal - elevar uma das pernas e direciona-la para o lado contrario, sem flexionar o joelho	3x 15"
	3-Decubito dorsal - colocar uma toalha na sola de um dos pés e elevar a perna na maxima amplitude	3x 15"
	4-Mesmo que o numero 2 utilizando a toalha	3x15"
2	5-Sentado pernas estendidas - levar as mãos e o tronco na direção dos pés e realizar tres movimentos rapidos de flexão e extensão	3x15"
	6-Sentado com as pernas estendidas - colocar a toalha na sola dos pes e puxar o maximo que consegue o corpo para perto das pernas.	3x15"
	7-Mesmo que o 6 - segurar a toalha com uma das mãos e abrir o peito girando o tronco para o lado contrario	3x15"
	8-De pé segurar a toalha atrás do corpo com uma das mãos acima da cabeça e apoiar por baixo da escapula e flexionar e estender o braço de cima.	3x15"
	9-Mesma posição que o 8 - realizar a flexão e extensão do braço de baixo.	3x15"
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5'

002850



(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 23/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com os treinadores da equipe paralímpica do Centro de Treinamento da UFMG Chistopherson Dias e Gustavo Ramos, e em um segundo momento teremos o Quiz do esporte paralímpico.

2-Foram analisados materiais teóricos/vídeos a respeito do esporte paralímpico. Isso teve como intuito me preparar para o encontro.

3- Respondi a mensagem do atleta Jonatas Henrique justificando sua ausência nos treinos dessa semana.

4-Enviei o desafio do Igor Cossenno no grupo dos atletas para que todos pudessem descobrir o erro.

5-Tendo como parâmetro o vídeo "Draw my life – movimento paralímpico" enviado ontem para os atletas, elaborei o Quiz que será realizado hoje. Serão 7 perguntas, 6 fechadas e uma aberta que será desenvolvida com base na palestra.

-Elaborei as 6 perguntas fechadas.

-Organizei o Power point com as perguntas.

-Selecionei fotos de atletas paralímpicos para o Power point.

6-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.

7-Envie para o coordenador de esportes Sergio Vera a programação das atividades de hoje.

**14hs as 19hs - Treinamento**

1-Enviei uma mensagem para o nosso palestrante para confirmar a palestra e dizer que as 15hs irei enviar o link para que ele possa entrar.

2-Enviei no grupo dos atletas o desafio do Gustavo Thomaz Nunes, para que todos pudessem tentar descobrir o erro.

3- Foi enviado uma mensagem lembrando os atletas das atividades da tarde.

4-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

002851

5-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após enviei o link para o palestrante.

#### 6- Palestra com Christopherson Dias e Gustavo Ramos:

Iniciamos a tarde com um encontro com os treinadores do Centro de referência paralímpica brasileira – CTE/UFMG, Christopherson Dias e Gustavo Ramos, que vieram apresentar para os atletas tudo o que envolve o esporte paralímpico.

Participaram da palestra aproximadamente 58 pessoas entre atletas, comissão técnica da natação, coordenador de esportes Sergio Vera, psicóloga do CTE Marluce, ex-atleta Leticia Oliveira e alguns pais. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 25 atletas (14 do juvenil e 11 do júnior).

Através de slide eles apresentaram toda a história da natação paralímpica, dos jogos paralímpicos, como são classificados os atletas e suas categorias, como é realizada a avaliação que definirá que classe cada atleta irá integrar, as provas existentes e como são realizados os treinamentos e a competição de cada tipo de deficiência. Foi uma palestra muito bem estruturada e apresentada, muito clara e instrutiva.

Em seguida os atletas tiveram a oportunidade de realizar perguntas foram eles: Luiza Gabriela, Arthur Alvarenga e Isabella Teixeira do juvenil, Isabella carvalho do júnior, Arthur Lacerda do infantil e Sophia Souto do petiz. Eles quiseram saber quem pode acompanhar os atletas dentro da competição, porque o atleta André Brasil foi excluído da competição paralímpica, porque o atleta recebe classificação diferentes para as provas de crawl e peito, entre outras.

Como de costume finalizamos a palestra com os agradecimentos aos palestrantes e uma salva de palmas como forma de gratidão. Esse foi um momento muito importante para nossos atletas, ter a possibilidade de entender melhor tudo o que está por trás do esporte paralímpico, as dificuldades que eles passam, a falta de acessibilidade e como podem fazer para ajudar e contribuir, não tenho dúvida que irá torna-los melhores cidadãos.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Ícaro Gabriel	3-Erick Alves
4-Igos Cossenno	4-Enzo Henrique
5-Isabela Schwindt	5-Gustavo Tomaz

002852



6-Isabella Teixeira	6-Isabella Carvalho
7-João Pedro Aguiar	7-Isadora Thamires
8-Juan Carlos	8-Maria Clara Pio
9-Lucca Natale	9-Raul Sena
10-Luiza Gabriela	10-Samuel Alves
11-Pedro H.Jesus	11-Vitor Lopes
12-Pedro H. Paiva	
13-Thayna dos Santos	
14-Vincícius Ramalho	

### 7-Treino teórico, objetivo: Quiz Paralímpico

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;

Participaram desse encontro 24 atletas, 12 do juvenil e 100% dos atletas do júnior. Hoje nosso encontro teórico teve como objetivo apresentarmos o desafio da semana "9 verdades e uma mentira", para que os atletas pudessem conversar a respeito das histórias que colocaram no papel e desta maneira, integrar e descontraír a equipe. E no segundo momento realizamos o Quiz dos esportes paralímpicos.

Passamos os primeiros 40 minutos conversando sobre o desafio dos atletas. Por compartilhamento de tela, era apresentado o desafio e o atleta comentava as histórias que ele tinha colocado. Os atletas perguntavam sobre as histórias inusitadas, engraçadas que estava sendo apresentadas e ao final ele dizia qual era a mentira. Dos 20 desafios recebidos, conseguimos apresentar 16, ficando 4 para semana que vem.

No segundo momento iniciamos com o Quiz paralímpico. Esse quiz foi formulado tendo como parâmetro o vídeo "Draw my life - movimento paralímpico" (um vídeo de 6 minutos que através de desenhos conta a história do surgimento dos Jogos Paralímpicos) e a palestra que assistimos anteriormente. Foram seis questões fechadas (todas a respeito do vídeo) e uma aberta em que os atletas tiveram que mandar no meu WhatsApp (essa pergunta foi estruturada a partir da palestra).

Assim como todos os Quiz, esse foi um momento de descontração, mas também de muita competição. Eles se envolveram com a atividade e demonstraram vontade de vencer a cada pergunta apresentada. Foi um momento de muito conhecimento, mas muito importante para a união da equipe.

002853

Finalizamos o encontro lembrando das atividades do próximo dia e elogiando os atletas pela participação das duas atividades do dia.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Bárbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Igor Cossenno	3-Erick Alves
4-Isabela Schwindt	4-Enzo Henrique
5-Isabella Teixeira	5-Gustavo Tomaz
6-João Pedro Aguiar (entrou após a chamada)	6-Isabella Carvalho
7-Juan Carlos	7-Isadora Thamiros
8-Lucca Natale	8-Jonatas Henrique (entrou após a chamada)
9-Luiza Gabriela	9-Maria Clara Pio
10-Pedro H. Jesus	10-Raul Sena
11-Pedro H. Paiva	11-Samuel Alves
12-Vincicius Ramalho	12-Vitor Lopes


-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considereei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 26 atletas (14 juvenil e 12 do júnior).

8-Solicitei a justificativa dos atletas faltosos.

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

10-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

11- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta específica no Google Drive.

002954 


Atividades realizadas no dia de hoje:

1-Palestra – Natação Paralímpica




2-Quiz – Esporte Paralímpico


Quarentena Mackenzie Juvenil e Júnior




ESPORTE PARALÍMPICO




ESPORTE PARALÍMPICO




ESPORTE PARALÍMPICO




ESPORTE PARALÍMPICO




ESPORTE PARALÍMPICO



ESPORTE PARALÍMPICO



Atividade 2 pontos



002955



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 24/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, hoje temos como objetivo o trabalho técnico com intensidades do nado de costas e crawl com elástico.

2-Também será realizada uma atividade lúdica associada ao físico, com o intuito de motivar os atletas e terminar a semana de uma maneira mais leve.

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

4-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.

5-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.

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

7-Envei no grupo dos atletas o desafio do Raul Sena para que eles pudessem descobrir o erro.

8-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo das atividades do dia.

9-Respondi a atleta Isabella Carvalho que comunicou a possibilidade de atrasar no treino de hoje.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Respondi as mensagens dos atletas Isabela Schwindt, Arthur Alvarenga e Pedro Henrique de Jesus que solicitaram para treinar com a equipe júnior.

2- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com o intuito de mobilizá-los para as atividades do dia, relembrando horários.

3-Recebi a mensagem do atleta Enzo Henrique e Ícaro Gabriel que justificaram as ausências no treino de hoje.

4-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live, para os atletas e para o coordenado Sergio Vera.

5- Treinamento online:

002856





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

#### **Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse encontro 8 atletas todos do juvenil, além de quatro atletas que treinaram junto com o júnior (Arthur Alvarenga, João Pedro, Isabela Schwindt e Pedro Henrique de Jesus), totalizando 12 atletas da categoria. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho da braçada do braço de costas e crawl e uma atividade lúdica.

Iniciamos o treino com um rápido aquecimento articular, visto que os atletas estavam anteriormente na preparação física, e começamos a simulação de braçada de crawl que foi realizada com a utilização de um elástico e a de costas que utilizou duas garrafinhas de água que os atletas seguravam em cada mão. Eles realizaram 20 braçadas de crawl e sem descanso foram para a de costas, só após descansavam 30" para iniciar a próxima série. Foram realizadas três séries no total. Em seguida passamos para atividade que envolveu a maior parte do treino.

A segunda atividade chamamos de desafio do Gugu. Os atletas estavam dentro do seu quarto, sentados no chão, nesse momento eu solicitava algum objeto e após o sinal, o atleta que trouxesse mais rápido o objeto vencia a rodada e tinha o direito de escolher os exercícios que os colegas iriam executar por 45" sem que ele tivesse que realizar. A atividade tinha as seguintes regras: o nome do objeto era anunciado e o atleta deveria permanecer imóvel até que o sinal de "prepara foi" fosse dado, o atleta que se mexesse antes era considerado desclassificado.

Com a equipe juvenil conseguimos realizar oito rodadas. Foram solicitados os seguintes materiais: uma touca preta do Mackenzie, algum objeto vermelho, uma colher de sopa, uma pinça, uma bola, um livro de português, um sabonete e uma vestimenta na cor verde. O atleta Lucca Natale foi considerado campeão pois conseguiu vencer 4 rodadas, além dele também venceram Isabella Teixeira, Luiza Gabriella e Igor Cossenno duas vezes. As atividades selecionadas foram: burpee, polichinelo, prancha escador, prancha com giro de tronco, agachamento com giro de tronco, abdominal, entre outros.

002357

Ao final do treino conversamos a respeito das atividades que tivemos nessa semana e as que teremos na próxima. Os atletas foram elogiados pela participação e empenho que apresentaram durante essa semana.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga (realizou o treino com o júnior)
3-Bruno Bastos
4-Igor Cossenzo
5-Isabela Schwindt (realizou o treino com o júnior)
6-Isabella Teixeira
7-João Pedro Aguiar (realizou o treino com o júnior)
8-Lucca Natale
9-Luiza Gabriela (a internet caiu no momento da chamada)
10-Pedro H. Jesus (realizou o treino com o júnior)
11-Pedro Paiva
12- Vinícius Ramalho

#### Observações Treino Júnior:

Participaram desse encontro 13 atletas, sendo 9 do júnior e 4 do juvenil. Esse treino teve os mesmos objetivos e seguiu a mesma dinâmica do treino anterior. Iniciamos com uma atividade de simulação de braçada de crawl e costas e em seguida passamos para o "Desafio do Gugu".

Começamos o treino com um rápido aquecimento articular, em seguida fomos para a simulação de braçada de crawl e costas (3 series: 20 braçadas de crawl com elástico e 20 braçadas de costas segurando uma garrafinha de água em cada mão, entre as series eles descansavam 30").

Logo após demos início ao Desafio do Gugu, seguindo as mesmas regras aplicadas ao treino anterior. Os atletas estavam dentro do seu quarto sentados no chão, nesse momento eu solicitava algum objeto e após o sinal, o atleta que trouxesse mais rápido vencia a rodada e tinha o direito de escolher os exercícios que os colegas iriam fazer por 45" sem que ele tivesse que realizar.

002858

Com a categoria júnior conseguimos realizar sete rodadas em que foram solicitados os seguintes objetos: uma touca branca, uma colher de sopa, uma pinça, uma bola, um livro de matemática, um sabonete e uma vestimenta na cor verde. A grande campeã foi



a atleta Isadora Thamires que conseguiu vencer três rodadas, além dela também tivemos Maria Clara Pio, Eduardo Zanolla, Raul Sena e Vitor Lopes vencendo as outras rodadas. As das atividades escolhidas para que a equipe realizasse foram: Polichinelo, Burpee, tirar e colocar a camisa em posição de prancha, abdominal, prancha caminhando até os pés e ficando em pé, polichinelo invertido e trocando duas bolinhas de mãos sem deixar cair.

Ao final do treino também conversamos sobre as atividades que tivemos nessa semana e as que teremos na próxima. Os atletas foram elogiados pela participação e empenho que apresentaram durante essa semana.

JÚNIOR
1-Barbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Gustavo Thomaz Nunes
5-Isadora Thamires
6-Maria Clara Pio
7-Raul Sena
8-Samuel Alves
9-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6-Enviei no grupo dos atletas os vencedores do treino do juvenil e júnior, que foram Lucca Natale e Isadora Thamires.

7-Enviei para os atletas o Desafio da próxima semana, que será um vídeo do aplicativo TikTok.

8-Foi enviada uma mensagem elogiando a semana e desejando um bom descanso e motivando os atletas para as atividades da próxima semana.

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

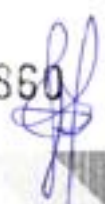
10-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

002859

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

24/jul	Atividades diárias	Repetições
1	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>Exercícios de aquecimento articular (livre)</p> <p>Simulação de braçada de crawl e costas (elástico + 2 garrafinhas de agua)</p>	<p>10"</p> <p>3x12 rep (cada estilo)</p>
2	<p><b>Parte principal</b></p> <p>Iremos realizar um atividade que envolve competição e físico:</p> <p>1-Irei definir um objeto que cada atleta, após o sinal, deve buscar e retornar. O primeiro que chegar com o objeto solicitado poderá escolher qual exercício toda equipe deverá realizar por 45".</p> <p>Os exercícios que is atletas deverão selecionar serão:</p> <p>1-Prancha</p> <p>2-Abdominal</p> <p>3-Flexão</p> <p>4-Burpee</p> <p>5-Agachamento</p> <p>6-Extensão de tronco</p> <p>7-Panturrilha</p> <p>8-Exercícios com elástico</p> <p>9-Exercícios de equilíbrio</p> <p>10-Exercícios aeróbicos.</p>	<p>30'</p>
3	<p><b>Volta a calma</b></p> <p>1-Exercícios de flexibilidade</p> <p>2-Conversa final</p>	<p>10'</p>

 002860
 



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Na primeira semana do mês de junho foram estabelecidos os objetivos semanais e diários a serem trabalhados, caso continuemos o mês todo nesse sistema de treinamento. Os objetivos dessa semana serão:

PLANEJAMENTO JULHO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul
Técnico - borboleta	Coordenação (3)	Mobilidade + Flexibilidade (3)	Palestra (Gustavo Lima) Quiz Saídas	Técnico com intensidades + Tempo de reação (5)

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia o trabalho técnico coordenativo do nado de borboleta.

3- Após a definição do objetivo, foram analisados vídeos e materiais teóricos para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas no dia de hoje.

4- Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

5- Foi estruturado o plano de aula.

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

7- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com os horários das atividades do dia de hoje.

8- Foi enviada uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera com os horários das atividades do dia de hoje.

9- Foram revisados todos os relatórios da semana anterior com o intuito de sanar algum tipo de erro que ainda pudesse estar presente e foram anexados na pasta do Google Drive.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Respondi a mensagem da atleta Isadora Thamires que solicitou treinar com o juvenil porque seu celular estava com problema e só poderia usar o computador da mãe naquele horário.

002851

2-Recebi da atleta Isabella Teixeira e do atleta Samuel Alves o desafio da semana, eles realizar um video em que apresentam algumas características da Isabella em uma música cantada por Samuel.

3-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

4- Meia hora antes de cada encontro foi enviada uma mensagem com intuito de mobilizar os atletas para as atividades do dia.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

6-Foi enviado o link para o coordenador de esportes Sergio Vera.

7- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcórrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 15 atletas, sendo 14 do juvenil e um do júnior (Isadora Thamires). O treino de hoje teve como objetivo o trabalho técnico do nado de borboleta.

Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida fizemos uma sequência aeróbica com quatro exercícios cada um sendo realizado por 30 segundos. Os quatro primeiros atletas que chegaram no treino escolheram os exercícios que todos realizaram. Foram eles Juan Carlos – corrida no lugar, Isabella Schwindt – agachamento com rotação de tronco e elevação de joelhos, Igor Cossenzo – burpee e Luiza Gabriela – prancha com movimentos laterais de perna.

Após o aquecimento iniciamos a parte principal que teve como intuito trabalhar o nado de borboleta. Realizamos exercícios em que trabalhamos a recuperação da braçada, movimento de ombros e escapula de costas para a parede. Em seguida realizamos a braçada completa em pé e ao finalizá-la era realizado um agachamento encostando as

002552

mãos nos pés. Logo após fomos para extensão do tronco e recuperação da braçada em decúbito dorsal e finalizamos a parte principal com um exercício de apoio da braçada, em decúbito ventral com as mãos estendidas na linha dos ombros acima da cabeça deveriam apoiar as mãos no chão e ao meu sinal força-las elevando os cotovelos com uma leve rotação interna de ombros.

De um modo geral as atividades foram rapidamente compreendidas pelos atletas. No primeiro momento, alguns atletas tiveram dificuldade em compreender a atividade de abdução e adução dos braços na parede, mas com um rápido feedback todos conseguiram executar da maneira desejada. No último exercício, apoio da braçada em decúbito ventral, foram necessárias muitas intervenções. Primeiro alguns atletas estavam apoiando somente a ponta dos dedos quando deveriam apoiar toda a palma da mão e pressioná-la contra o chão (foram eles Isabella Schwindt, João Pedro, Juan Carlos e Lucca Natale), após algumas correções todos conseguiram realizar o que estava sendo solicitado. Já os atletas Lucca Natale e Isadora Thamires tiveram dificuldade em realizar a semi-flexão dos cotovelos e a leve rotação interna dos ombros, eles estavam somente elevando os ombros.

Finalizamos o encontro com alguns alongamentos e uma conversa mobilizando os atletas para as atividades da semana, lembrando o desafio da semana e a importância de participar.

Participaram do treino juvenil:

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

002563



(31) 3223-2611

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 8 atletas, todos do júnior. Além da Isadora Thamires que participou do treino do juvenil, com isso totalizamos 9 atletas do júnior.

O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do treino do juvenil. O hit composto por 4 exercícios que foram escolhidos pelos 4 atletas que chegaram primeiro ao treino, foram eles: Eduardo – corrida estacionária, Gustavo – corrida lateral com agachamento, Erick – agachamento com salto e Raul – polichinelo.

Após o aquecimento iniciamos a parte principal que teve como intuito trabalhar o nado de borboleta. Realizamos exercício de recuperação de braçada, movimento de ombros e escapula na parede. Em seguida realizamos a braçada completa em pé com agachamento finalizando a braçada encostando nos pés. Logo após fomos para a extensão do tronco e a recuperação da braçada em decúbito dorsal e finalizamos a parte principal com um exercício de apoio em que os atletas, estando decúbito ventral, com as mãos estendidas na linha dos ombros acima da cabeça deveriam apoiar as mãos no chão e ao meu sinal força-las no chão elevando o cotovelo com uma leve rotação interna de ombros.

Nessa categoria os atletas tiveram um rápido entendimento das atividades e executaram a maioria delas da maneira esperada, não necessitando de muitos feedbacks. A maior dificuldade foi no último exercício em que estávamos focando no apoio da braçada de borboleta. Ao pressionar a mão sobre o solo os atletas deveriam elevar os cotovelos, assim realizando uma pequena flexão com uma leve rotação interna. Alguns atletas estavam apenas elevando os ombros e permanecendo com os cotovelos estendidos, foram eles Erick Alves e Raul Sena. Foram necessários algumas correções para entender o que estava sendo solicitado e conseguissem realizar de maneira correta.

Finalizamos o encontro com alguns alongamentos e uma conversa para mobilizar os atletas para as atividades da semana, lembrando do desafio da semana e a importância de participar.

**Participaram do treino do júnior**

- 1-Eduardo Zanolla
- 2-Erick Alves
- 3-Gustavo Nunes
- 4-Isabella Carvalho (chegou após a chamada)
- 5-Isadora Thamires (treinou com o juvenil)
- 6-Jonatas Henrique
- 7-Maria Clara Pio

002864

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

8-Raul Morais  
 9-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (14 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior). Nem todos os atletas faltosos justificaram suas faltas.

8-Foram enviadas mensagens para os atletas faltosos justificando a ausência.

9-Os atletas do júnior Barbara Cruz e Samuel Alves enviaram mensagens justificando a ausência no treino de hoje.

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

11-Foram tirados prints comprobatórios do que foi apresentado no relatório, e foram anexados em sua pasta devida no Google Drive.

12- Os vídeos, fotos e o relatório foram armazenamento no Google Drive.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

27/jul	Atividades diárias	Reservados
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios articulares	5'
1	2-Exercícios para aquecimento corporal - Os quatro primeiros atletas que entrarem no treino irão escolher os exercícios. Serão 4 exercícios que serão realizados por 30 segundo cada.	10'
	<b>2 Parte principal - Técnica de Borboleta</b>	
	1-De costas para a parede com os braços na linha do corpo - levar-los estendidos ate acima da cabeça	4x12
	2-Mesmo que anterior mas realizar o retorno simulando a braçada de borboleta na frente do corpo	4x12
	3-Em pé realizar a braçada de borbolete e ao finaliza-la, ao lado do corpo, realizar um agachamento e encostar as mãos no chão	4x12
	4-Em decubito ventral - realizar a elevação do tronco e simular a recuperação da braçada de borboleta	4x12
	5-Decubito ventral com as mãos acima da cabeça na linha dos ombros - pressionar as mãos no chão elevando cotovelos (rotação interna de ombros e cotovelo).	4x10"
3	<b>Volta a calma</b> Conversa Final	10'

002365

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

- 1-Enviei uma para o coordenador Sergio Vera com os horários e os objetivos dos treinos de hoje.
- 2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje um trabalho aeróbico.
- 3-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 4- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 5-Foi estruturado o plano de aula.


### 14hs as 19hs – Treinamento

- 1-Recebi o desafio das atletas Isabela Schwindt e Luiza Gabriela.
- 2-O atleta do juvenil Arthur Alvarenga solicitou para treinar com o júnior.
- 3-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.
- 4-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.
- 5- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

### Observações treino juvenil:

Participaram desse treino 12 atletas do juvenil, além dos atletas Arthur Alvarenga e Vinicius Ramalho que treinaram com o júnior. Desta maneira, totalizamos 14 atletas frequentes no treino. O dia de hoje teve como objetivo um trabalho cardiorrespiratório coordenativo com o intuito de preparar os atletas para a preparação física com o professor Lucas.

002868



(31) 3223-2611

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



Iniciamos o treino com aquecimento articular a escolha dos atletas e passamos para cinco exercícios de mobilidade com o intuito de prepará-los para as atividades a seguir. Em seguida começamos a parte principal do treino, uma sequência de exercícios aeróbicos que foram realizados sem pausa. Os exercícios foram:

- 1-Corrída no lugar
- 2-Afundo trocando com salto
- 3-3 corridas laterais levar o cotovelo no joelho contrário
- 4-Afundo trocando com salto e colocando a mão contrária no chão
- 5-Calcanhar no quadril
- 30 segundos de descanso
- 6-Capoeira
- 7-Corrída com joelho alto
- 8- 3 movimentos de corrida (elevação dos joelhos e braço oposto) e dar uma pequena pausa
- 9-Polichinelo
- 10-Corda

Além do intuito cardiorrespiratório, os exercícios também trabalharam a coordenação dos atletas com a junção de dois ou mais movimentos, como no exercício número três, em que eles tinham que realizar uma corrida com movimentos laterais e ao final levar o cotovelo ao joelho contrário. Foi possível observar a dificuldade de alguns atletas em coordenar todos esses movimentos, como foi o caso do Igor Cossenzo e Pedro Paiva. A todo momento eram fornecidos feedbacks e demonstrações para que todos conseguissem realizar da maneira esperada, dentro da limitação e individualidade de cada atleta. Já os atletas Juan Carlos e Isabella Teixeira conseguiram se destacar demonstrando um nível motor elevado e um conhecimento prévio das atividades. Com essa categoria só conseguimos realizar o circuito duas vezes, os atletas precisaram de mais tempo de descanso e de um maior número de demonstrações.

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades da semana e sobre a palestra que teremos na quinta-feira.

Presença juvenil:

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

002867

14-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior e chegou após a chamada)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 10 atletas, 8 do júnior e 2 do juvenil. O objetivo e a dinâmica foram os mesmos do anterior, um trabalho aeróbico coordenativo com o intuito de prepará-los para a preparação física.

Assim como o treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular a escolha dos atletas e passamos para cinco exercícios de mobilidade com o intuito de prepará-los para as atividades a seguir. Em seguida começamos a parte principal do treino, uma sequência de exercícios aeróbicos que foram realizados sem pausa, os exercícios foram:

- 1-Corrída no lugar
- 2-Afundo trocando com salto
- 3-3 corridas laterais levar o cotovelo no joelho contrário
- 4-Afundo trocando com salto e colocando a mão contrária no chão
- 5-Calcanhar no quadril
- 30 segundos de descanso
- 6-Capoeira
- 7-Corrída com joelho alto
- 8- 3 movimentos de corrida (elevação dos joelhos e braço oposto) e dar uma pequena pausa
- 9-Polichinelo
- 10-Corda

Nesse treino já foi possível observar o maior nível coordenativo dos atletas, sendo as maiores correções de execução nos atletas do juvenil que estavam no treino. Mas tive que solicitar que os atletas do júnior realizassem as atividades de maneira mais dinâmica e intensa, com exceção de alguns atletas como Isadora Thamires, a maioria iniciou a primeira série com exercícios lentos, sem dinâmica, ou realização incompleta como por exemplo pouca elevação de joelho na corrida estacionária. Essa dificuldade foi apresentada na primeira série, mas nas seguintes eles conseguiram assimilar o feedback e realizar de maneira mais adequada. Nessa categoria conseguimos três vezes o circuito todo. A atleta Isabella Carvalho não estava fazendo as atividades programadas por orientação do fisioterapeuta, mas entrou no treino de hoje para realizar as atividades orientadas por ele e não perder o contato com a equipe.

Assim como o juvenil, finalizamos o treino conversando sobre a palestra que teremos com o biomecânico Gustavo Lima e as outras atividades que teremos durante a semana.

Presença júnior:

- 1-Eduardo Zanolla
- 2-Erick Alves
- 3-Enzo Henrique

002863



(31) 3223-2611

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

4-Isabella Carvalho  
 5-Isadora Thamires  
 6-Maria Clara Pio  
 7-Raul Morais Sena  
 8-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 22 atletas (14 da equipe juvenil e 8 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

9- Os atletas Bruno Bastos e Babara Cruz justificaram suas ausências no treino de hoje.

10-Ao final do encontro elaborei o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

11-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

12- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

Atividade	Atividades diárias	Respostas
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de aquecimento corporal 2.1 Corrida com elevação de joelho 2.2 Corrida levando o calcanhar no glúteo 2.3 Corrida - 2 elevando o joelho - 2 levando o calcanhar no glúteo 2.4 Prancha livre	5'     5'
2	<b>Parte principal - coordenação</b> 1-Com os copos enfileirados passar com um pé de cada vez entre eles, elevando os joelhos na linha do quadril. 2-O mesmo que o anterior, mas passando lateralmente pelos copos. 3-Com um pé no chão elevar a mão contrária e em seguida, encostar ao lado do pé que estava no chão. 4-Com um dos pés apoiados no chão e o outro a frente do corpo, realizar um salto e levar o pé elevado para trás (com movimentação de braço igual a uma corrida). 5-com o peso corporal em um dos pés saltar, sem usar a outra perna como impulsão, de um lado para o outro e para frente e para trás 6-Segurando uma bolinhas, com os braços a 90º com o cotovelo, soltá-las e tentar pegar com a mão contrária. 7-O mesmo que o anterior com uma bolinha em cada mão	3x1'  3x1' 3x 5 cada lado 3x30" 3x30" 3x1' 3x1'
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	10'

002969

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 29/07

### 10hs as 12:30 – Planejamento

1- Foi realizada uma reunião com toda a equipe de esportes, coordenação e toda comissão técnica. Ela teve duração de 1 hora e 35 minutos e o intuito de dar o feedback do mês de julho e ajustar detalhes para o próximo mês. Foram abordados os seguintes assuntos:

- Desfalque na área da fisioterapia com a saída da estagiária Marcela e como os treinadores poderiam ajudar. Sergio Vera deu a sugestão do Wesley fazer dois encontros com cada esporte para conseguir organizar melhor a quantidade de atletas ao mesmo tempo.

- Foi sugerido um encontro mensal com os pais, se tiver pauta a ser apresentada.

- Foi exposto para as outras modalidades o treino especial de dia dos pais que iremos realizar dia 10.

- Foi definido que as palestras com os convidados especiais não serão postadas no Instagram do clube, visto que só estavam postando os atletas olímpicos e acreditamos que todos que disponibilizaram seu tempo para falar com nossos atletas tenham que ter os mesmos benefícios. Essas atividades com convidados especiais serão postadas no Instagram pessoal de cada profissional.

- Sergio Vera nos alertou para que fossem realizados os cursos online, visto que podemos voltar ao trabalho presencial a qualquer momento.

- O trabalho de toda equipe foi elogiado, ressaltando pontos específicos que cada modalidade vem fazendo de interessante.

- Foi nos apresentado a solicitação da diretoria para que todos façam os cursos de prevenção do assédio do Comitê Olímpico Brasileiro e do movimento paralímpico brasileiro.

- Foram definidos os horários em que cada modalidade irá ao Mackenzie no dia 10/08 para impressão e entrega dos relatórios, além de assinar o contracheque. Ficou definido que a natação irá das 9hs às 11hs.

- Foram tiradas dúvidas a respeito do bolsa atleta.

- Finalizamos a reunião com uma troca de ideias entre as equipes, cada um passando o que vem realizando com os atletas, o que tem sido bom e o que não tem.

002S70



2-Recebi a mensagem da atleta Isadora Thamires justificando sua ausência no treino de hoje e solicitando o treino para fazer em outro horário.

3-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de flexibilidade e mobilidade.

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

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

6-Foi estruturado o plano de aula.

#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1-Recebi o desafio da semana do atleta Arthur Alvarenga.

2-Respondi as mensagens dos atletas Eduardo Zanolla e Samuel Alves, justificando sua ausência no treino de hoje.

3-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com os horários dos treinos e lembrando que hoje é o prazo final para o envio do desafio da semana.

4-Respondi a mensagem do atleta Pedro Paiva solicitando para treinar com o júnior.

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

002871

6- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 11 atletas, sendo 9 do juvenil e 2 do júnior (Enzo Henrique e Isadora Thamires), além de 2 atletas que treinaram com o júnior (Ícaro Gabriel e Pedro H. Paiva). O dia de hoje teve como objetivo um trabalho de flexibilidade.

Para iniciarmos os treinos os atletas realizaram exercícios livre de aquecimento articular e em seguida exercícios de mobilidade, que estão acostumados a fazer. Em seguida começamos com a atividade de flexibilidade.

Foram realizados diversos alongamentos da musculatura de membros inferiores, tronco e membros superiores. Como os atletas têm realizado atividades de mobilidade com o fisioterapeuta e visto que foi observado que estavam com pouca amplitude articular, decidi focar esse treino somente para flexibilidade. Iniciamos com exercícios sentados de membros inferiores, passando por outros em que os atletas permaneceram ajoelhados até chegarmos aos exercícios de membros superiores em pé.

A atividade foi realizada de maneira lenta e gradual, respeito a individualidade e o limite de cada atleta. Foi observado que alguns necessitam de um empenho maior nessas atividades, precisando de um programa com mais exercícios de flexibilidade foram eles: Arthur Alvarenga, Pedro Jesus, Luiza Gabriela e João Pedro que apresentaram muita dificuldade nos exercícios de membros inferiores. Já outros apresentaram um nível ótimo de flexibilidade para nadadores como a Isabella Teixeira, Isabela Schwindt e Vinícius Ramalho.

Finalizamos o treino conversando a respeito das atividades do dia de amanhã, lembrando da palestra com o biomecânico Gustavo Lima e o Quiz que iremos realizar em seguida.

002872



## Presença juvenil:

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

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas, sendo 8 do júnior e 2 do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, trabalho de flexibilidade.

Assim como o treino anterior iniciamos com exercícios livre de aquecimento articular e em seguida exercícios de mobilidade. Logo após começamos com a atividade de flexibilidade em que foram realizados diversos alongamentos para musculatura de membros inferiores, tronco e membros superiores. Eles foram realizados sentados, ajoelhados e em pé.

A atividade foi realizada de maneira lenta e gradual, respeitando a individualidade e o limite de cada atleta. Foi observado que alguns atletas necessitam de um empenho maior, precisando de um programa com mais exercícios de flexibilidade, principalmente de membros inferiores, foram eles: Raul Sena e Eduardo Zanolla. Já outros apresentaram um nível ótimo para nadadores como Gustavo Nunes, Maria Clara Pio e Erick Alves.

Finalizamos o treino conversando a respeito das atividades do dia de amanhã, lembrando da palestra com o biomecânico Gustavo Lima e o Quiz que iremos realizar em seguida.

## Presença júnior:

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique (treinou com o juvenil)
- 5-Gustavo Thomaz Nunes

002873

(31) 3223-2611

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



6-Isadora Thamires (treinou com o juvenil)  
7-Jonatas Henrique  
8-Maria Clara Pio  
9-Raul Morais Sena  
10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (11 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- Foram enviadas mensagens para os faltosos solicitando suas justificativas.

8-Recebi os desafios dos atletas Vitor Lopes, João Pedro e Jonatas Henrique.

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

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

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

Aquecimento		
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade articular	10'
Parte principal		
Exercícios sentados:		
	1-Pernas estendidas - segurar na ponta dos pés	2x15"
	2-Segurar uma das pernas estendidas e elevar	2x15"
	3-Flexionar uma e levar as duas mãos na perna estendida	2x15"
	4-"Borboletinha"	2x15"
	5-Alongamento de glúteo	2x15"
Exercícios ajoelhados:		
2	1-Ajoelhado com uma das pernas - segurar a ponta do pé de trás	2x15"
	2-Ajoelhado com uma das pernas - puxar a ponta do pé da frente	2x15"
	3-agachado com as pernas afastadas com os braços entre as pernas	2x15"
Exercícios em pé:		
	1-Braços a 90º com os ombros - forçar mãos para frente	2x15"
	2-Mesmo que o anterior - mas atrás do corpo	2x15"
	3-Mesma posição que o 3 - levar o tronco para próximo das pernas	2x15"
	4- segurar um dos braços próximo ao corpo na linha dos ombros	2x15"
	5-alongamento de tríceps	2x15"
3	Volta a calma	
	Conversa final	

002874



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 30/07**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um encontro online com o biomecânico Gustavo Lima em que ele irá abordar a análise biomecânica das saídas existentes na natação, nesse encontro participarão toda a equipe de natação do Mackenzie (desde mirim a júnior). Em um segundo encontro iremos realizar um Quiz com a equipe juvenil e júnior.

2-Iremos utilizar um vídeo do atleta Michael Phelps para realizamos o Quiz de hoje, com base nisso foi realizado:

-Selecionei o vídeo que será apresentado para os atletas, "A mente de um campeão, com Michael Phelps e Bob Bowman".

-Elaborei cinco perguntas fechadas com base no vídeo selecionado.

-Selecionei fotos para ilustrar o Power Point.

3-Recebi o desafio do João Pedro Aguiar, Jonatas Henrique, Eduardo Zanolla, Maria Clara Pio e Isabella Carvalho.

4-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.

5-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando que eles devem justificar as faltas, quando não conseguem comparecer aos treinos.

6-Enviei mensagem para a atleta Thayna dos Santos e sua mãe, visto que a atleta teve aproximadamente 70% de falta durante o mês de julho. Relembrei a importância da presença nos treinos, os benefícios que ela terá com as atividades programadas e convívio com a equipe.

7-Envie para o coordenador de esportes Sergio Vera a programação das atividades de hoje.

8-Enviei a lista com os nomes dos atletas que participaram do desafio e com isso, ganham um ponto no Quiz.

9-Enviei para o grupo dos pais e para o grupo dos atletas a foto de divulgação da palestra de hoje com o biomecânico Gustavo Lima.

**14hs as 19hs - Treinamento**

002875



1-Os atletas Arthur Alvarenga e Eduardo Zanolla enviaram uma mensagem comunicando que chegariam atrasados na palestra.

2-Conversei com a psicóloga Maria Elisa, ela me deu alguns feedbacks com relação ao trabalho que está sendo realizado com as categorias juvenil e júnior e marcamos uma reunião com os treinadores de natação e a equipe da psicologia para que ela possa nos dar o todo o feedback.

3-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

4-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após enviei o link para o palestrante.

#### **6- Palestra com o biomecânico Gustavo Lima:**

Iniciamos a tarde com um encontro com o biomecânico Gustavo Lima, que atualmente trabalha com a equipe principal de natação do Minas Tênis Clube. Participaram da palestra aproximadamente 72 pessoas entre comissão técnica da natação, coordenador de esportes Sergio Vera, psicóloga do CTE Marluce Nicácio, ex-atletas Leticia Oliveira e Stephane Santana, alguns pais, além dos atletas das equipes mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior. Da nossa equipe estavam presentes 27 atletas (15 do juvenil e 12 do júnior).

Gustavo veio apresentar para os atletas tudo que envolve a saída do bloco da natação. Através de slides ele mostrou os tipos de saídas, melhor posição para o atleta se posicionar no bloco, como deve ser a impulsão, fase de voo, entrada na água, o que devem fazer ao entrar na água, submerso e breakout. Ele utilizou muitos exemplos práticos, apresentou muitos vídeos em que pausava e explicava fase por fase. Foi muito didático e muito proveitoso para nossos atletas.

Após finalizar a apresentação tivemos poucas perguntas, alguns atletas como Lucca Natale e Luiza Gabriela levantaram alguns questionamentos, mas de um modo geral os atletas pediram a palavra para agradecer e elogiar a maneira clara que ele nos trouxe todo aquele conteúdo. A atleta Isadora Thamires do júnior elogiou a palestra, em nome dos atletas, e agradeceu a disponibilidade de vir passar seu conhecimento para nossa equipe. E desta maneira finalizamos o encontro com uma salva de palmas como forma de agradecer a presença do Gustavo.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla

002876

3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique
5-Igor Cossenno	5-Gustavo Tomaz
6-Isabela Schwindt	6-Isabella Carvalho
7-Isabella Teixeira	7-Isadora Thamires
8-João Pedro Aguiar	8-Jonatas Henrique
9-Juan Carlos	9-Maria Clara Pio
10-Lucca Natale	10-Raul Sena
11-Luiza Gabriela	11-Samuel Alves
12-Pedro H.Jesus	12-Vitor Lopes
13-Pedro H. Paiva	
14-Thayna dos Santos	
15-Vincícius Ramalho	

#### 7-Treino teórico, objetivo: Quiz "Mente de um campeão"

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;

Participaram desse encontro 24 atletas, 12 do juvenil e 100% dos atletas do júnior. Iniciamos nosso encontro apresentando os desafios "9 verdades e uma mentira" do Vinicius Ramalho e Vitor Lopes, que ficaram faltando semana passada. Logo após foi realizada a chamada e iniciamos a atividade do dia.

Hoje tivemos um Quiz "Mente de um campeão" com perguntas relacionadas a um vídeo de uma entrevista do atleta americano Michael Phelps e seu treinador Bob Bowman. O vídeo tem duração de 7 minutos em que eles falam tudo que fez a diferença para que Michael se tornasse o maior atleta de todos os tempos. Alguns dos fatores apresentados foram:

- 1-Empurram os limites do potencial humano –físicos e psicológicos
- 2-Tem objetivos claros e definidos;
- 3-Tem um plano para alcançar seus objetivos;
- 4-Trabalham nesse plano TODOS os dias;
- 5-Tomam pequenas decisões a cada minuto para chegar lá;
- 6-Criam um hábito de fazer coisas que os outros não gostam de fazer;
- 7-Valorizam o processo mais do que o resultado;
- 8-Focam nas coisas em que podem controlar.

002877



(31) 3223-2611

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

Enviei o link do vídeo no chat e ao meu sinal todos atletas começaram a ver no mesmo momento, isso porque ao passar vídeos do Youtube por compartilhamento de tela ele não é transmitido de forma clara. Após todos terem assistidos iniciamos o Quiz que foi composto por 5 perguntas fechadas. Os atletas liam a pergunta na tela, escolhiam a alternativa correta e ao meu sinal, apresentavam na tela a letra escolhida, com um pedaço de papel. Após as cinco perguntas foi realizada uma pergunta aberta relacionada a palestra. Fiz a pergunta e os atletas tiveram que me enviar a resposta pelo WhatsApp, cada resposta certa valia dois pontos.



Assim como as semanas anteriores, esse foi um momento de muita descontração e de muita competição em que os atletas estão competindo para subir no ranking do Quiz ou ficar em primeiro lugar. Mas tivemos uma diferença, nessa semana conseguimos relacionar o que estava sendo apresentando com o que os atletas estão passando no momento. Alguns atletas estão começando a sentir o desânimo e a dificuldade de permanecer nesse confinamento, com anseios por não saber quando isso irá acabar e quando iremos retornar aos treinos, desta maneira foi importante eles visualizarem que a vida de nenhum atleta é fácil e que devemos ter em mente nossos objetivos para continuar firmes atrás dos nossos sonhos.

Ao final relembramos as atividades da sexta-feira e encerramos o encontro com a frase: "Quando faltar vontade que prevaleça a disciplina".

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Bárbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Igor Cossenzo	3-Erick Alves
4-Isabela Schwindt	4-Enzo Henrique
5-Isabella Teixeira	5-Gustavo Tomaz
6-João Pedro Aguiar (entrou após a chamada)	6-Isabella Carvalho
7-Juan Carlos	7-Isadora Thamires
8-Luiza Gabriela	8-Jonatas Henrique

002879



(31) 3223-2611

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

9-Pedro H. Jesus  
10-Pedro H. Paiva  
11-Thayna dos Santos  
12-Vincícius Ramalho

9-Maria Clara Pio  
10-Raul Sena  
11-Samuel Alves  
12-Vitor Lopes

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considereei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 27 atletas (15 juvenil e 12 do júnior).

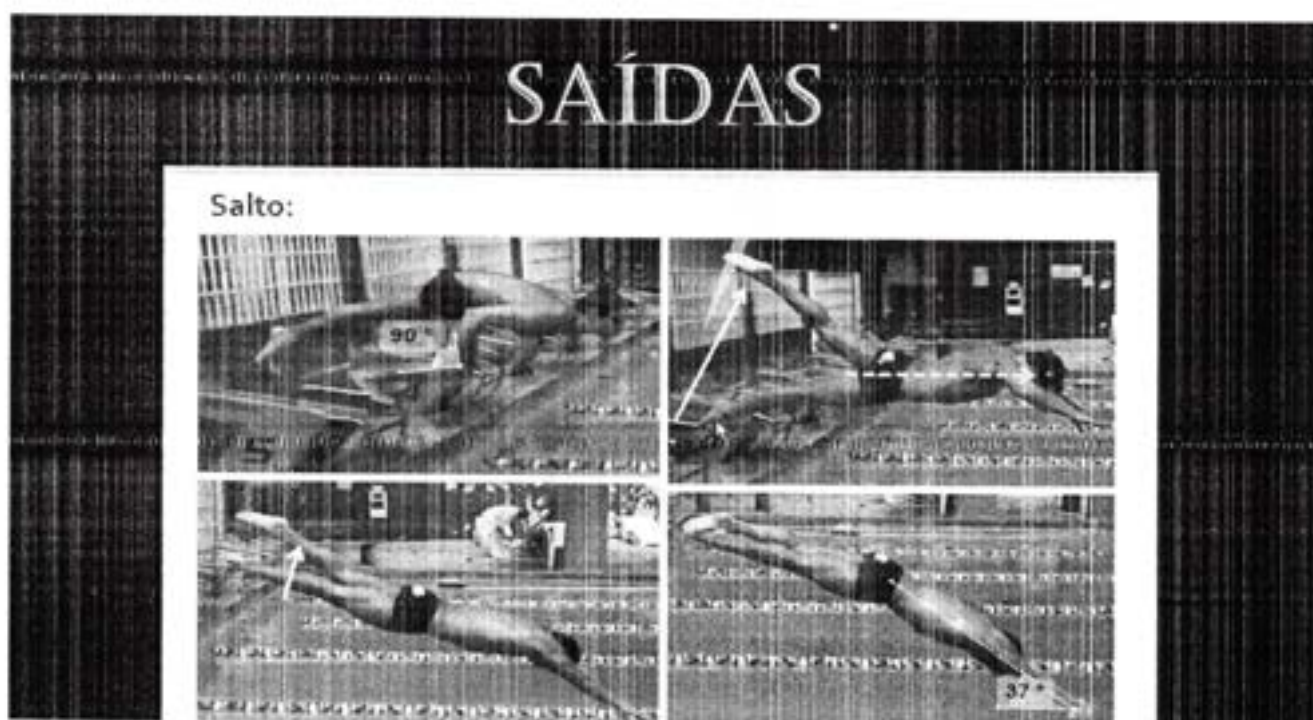
8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

9-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

10- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta específica no Google Drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

**1-Palestra – Biomecânica da Saída**



002879



(31) 3223-2611

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

2-Quiz – Mente de um campeão

1. **Quartina Madsonie Junior é Júnior**



1

2. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



2

3. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



3

4. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



4

5. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



5

6. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



6

7. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**



7

8. **Qual o nome do jogador brasileiro campeão da Copa do Mundo de 1958?**

8

002880



## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 31/07

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, hoje temos como objetivo o trabalho técnico com intensidades do nado de borboleta e crawl com elástico.

2-Sendo hoje o último dia do mês, também faremos uma conversa em que os atletas irão passar o feedback do mês, o que eles acharam, sugestões de atividades, o que pode ser melhor, enfim, momento de escutar os atletas. Desta maneira, fiz uma lista com assuntos que quero conversar com atletas.

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

4-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.

5-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.

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

7-Enviei no grupo dos atletas uma mensagem mobilizando para o treino de hoje, lembrando os objetivos e os horários.

8-Envei no grupo dos atletas três vídeos do desafio da semana, dos atletas Jonatas Henrique, Luiza Gabriela/Isabela Schwindt e Isabella Teixeira/Samuel Alves.

9-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo das atividades do dia.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Respondi as mensagens dos atletas Pedro Henrique de Jesus e Arthur Alvarenga que solicitaram para treinar com a equipe júnior.

2- Enviei no grupo dos atletas mais três vídeos de desafio, dos atletas Vitor Lopes, Ícaro Gabriel /João Pedro e do grupo do Arthur Alvarenga.

3-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live, para os atletas e para o coordenado Sergio Vera.

4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

002831

(31) 3223-2611

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

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

#### **Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse encontro 7 atletas todos do juvenil, além de cinco atletas que treinaram junto com o júnior (Arthur Alvarenga, Ícaro Gabriel, João Pedro, Luiza Gabriela e Pedro H. de Jesus), totalizando 12 atletas da categoria. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho da braçada do braço de borboleta e crawl e conversar com os atletas a respeito do mês de julho.

Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida fomos para três séries de simulação de braçada com a utilização da goma elástica de crawl (20 repetições em A1) e de borboleta (8 repetições em A2 e 2 em A3). Entre os estilos não havia descanso, somente entre as séries, os atletas descansavam 30 segundos.

Terminando essa parte realizei o feedback do mês de julho. Foi uma conversa em que os atletas puderam deixar sua impressão a respeito do mês de julho, o que eles gostaram, o que pode ser melhor e sugestões. Todos os sete atletas falaram um pouco da sua sensação do mês de julho. Todos eles elogiaram o trabalho que vem sendo realizado e o esforço da equipe multidisciplinar em trazer atividades diferentes, buscar coisas novas para motivá-los e isso tem surtido efeito. Alguns exemplos dos temas abordados foram: Isabela Schwindt disse que gostou muito da atividade de Quiz+ preparação física, Juan elogiou as músicas em alguns treinos que dão uma motivação a mais e Isabella Teixeira elogiou as atividades diferentes como o pilates.

Após o feedback realizamos uma atividade lúdica com intuito de trabalhar a motivação dos atletas e o tempo de reação de cada um. A atividade foi a seguinte, eu iria dizer uma palavra ou um número e os atletas deveriam me enviar uma mensagem no particular com o que eu tinha acabado de dizer, a mensagem que chegasse primeiro venceria. Foram ditas 9 palavras e o atleta vencedor desse treino foi o Vinicius Ramalho que conseguiu ser o primeiro 5 vezes, em seguida veio o Pedro Paiva com duas vitórias e Juan Carlos e Isabella Teixeira empatados na terceira posição. Essa atividade foi muito divertida e os atletas se empenharam mostrando espírito competitivo e motivação para realizá-la.

002832



Finalizamos o treino com uma conversa final lembrando as atividades da próxima semana e dando instruções para que os atletas tentem descansar a mente no final de semana.

JUVENIL
1- Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga (realizou o treino com o júnior)
3-Ícaro Gabriel (realizou o treino com o júnior)
4-Igor Cossenzo
5-Isabela Schwindt
6-Isabella Teixeira
7-João Pedro Aguiar (realizou o treino com o júnior)
8-Juan Carlos
9-Luiza Gabriela (realizou o treino com o júnior)
10-Pedro H. Jesus (realizou o treino com o júnior)
11-Pedro Paiva
12- Vinícius Ramalho


#### Observações Treino Júnior:

Participaram desse encontro 16 atletas, 11 do júnior e cinco do juvenil. O objetivo e a dinâmica do treino foram os mesmos do juvenil, simulação de braçada dos nados de borboleta e crawl com goma elástica e feedback do mês de julho.

Assim como o treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e em seguida fomos para três series de simulação de braçada com a utilização da goma elástica de crawl (20 repetições em A1) e de borboleta (8 repetições em A2 e 2 em A3).

Em seguida fomos para a conversa com os atletas a respeito do mês de julho, o que eles gostaram, o que pode ser melhor e sugestões. Nem todos os atletas falaram, mas Maria Clara Pio elogiou o trabalho que vem sendo realizado, abordou que não tem sido fácil para ela essa quarentena, mas tem aprendido que a disciplina é o mais importante e o apoio da equipe tem ajudado nesse processo. Isabella Carvalho, Arthur Alvarenga, Gustavo Thomaz e Samuel Alves elogiaram a diversificação das atividades, e Vitor Lopes finalizou agradecendo a disponibilidade da comissão técnica e o trabalho que vem sendo realizado, além das palestras que tem sido fundamentais para ele nesse processo.

Após o feedback realizamos a atividade lúdica, em que eu falava uma palavra ou um número e os atletas me enviavam uma mensagem no particular com o que eu tinha acabado de dizer. Como a conversa com essa categoria se estendeu mais do que com o juvenil, só conseguimos realizar essa atividade cinco vezes. Tivemos um empate na

002833 

(31) 3223-2611

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

primeira posição entre Pedro Jesus e Isabella Carvalho, em segundo lugar tivemos Eduardo Zanolla e em terceiro lugar Arthur Alvarenga.


Finalizamos o treino com uma conversa final lembrando as atividades da próxima semana e dando instruções para que os atletas tentem descansar a mente no final de semana.

JÚNIOR
1-Eduardo Zanolla
2-Erick Alves
3-Enzo Henrique
4-Gustavo Thomaz Nunes
5-Isabella Carvalho
6-Isadora Thamires
7-Jonatas Henrique (entrou após a chamada)
8-Maria Clara Pio
9-Raul Sena (entrou após a chamada)
10-Samuel Alves
11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 23 atletas (12 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 21 atletas (12 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

#### 5-Reunião com representantes do CTE:

Após o treino eu e Henrique Marcio participamos de uma reunião organizada pelos responsáveis pelo CTE Luciano Sales e Gabriel Quinan. Também estavam presentes o treinador do Olympico Clube Leandro Santos, um dos treinadores do CTE Ronaldo e a treinadora Tatiane do nado sincronizado do CTE. Essa reunião foi solicitada pelo diretor da natação Luciano Sales e teve como intuito ver como estavam acontecendo os treinamentos dos clubes parceiros do CTE e saber se gostaríamos de solicitar algum dos serviços que o CTE nos oferece. Ao ser questionada o que gostaria de utilizar, primeiramente fiz questão de elogiar o trabalho da psicologia que estamos utilizando desde o início de nossos treinos. Quanto a solicitação de outro serviço mostrei interesse em utilizar o setor de nutrição, que não tinha conhecimento que já estava atuando com os clubes parceiros. Luciano ficou de entrar em contato e me dar um retorno se esse trabalho seria em formato de palestra ou de atendimento individualizado. Após todos os treinadores mostrarem suas solicitações encerramos a reunião.

002834 **(31) 3223-2611**Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



6-Enviei no grupo dos atletas os vencedores o ranking com os vencedores das atividades do treino do juvenil e do júnior.

7-Enviei a lista com os componentes dos grupos 1 e 2 da competição interna que iremos começar na segunda-feira.

8-Envie uma mensagem para os atletas que tiveram menos de 50% de presença nos treinos dessa semana, foram eles: Bruno Bastos e Barbara Cruz,

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

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Ordem	Atividades do dia	Duração
1	<b>Aquecimento</b> Exercícios de aquecimento articular (livre)	10'
	<b>Parte principal</b> 1-Simulação de braçada com a goma elástica -Crawl em A1 -Borboleta em A2 -Borboleta em A3	3x 20 rep 8 rep 2 rep
2	2-Feedback mês de julho	15'
	3-Atividade tempo de reação Irei dizer uma palavra/numero e os atletas deverão me enviar no particular o que acabei de dizer. A mensagem que chegar primeiro, o atleta ganha um ponto.	10'
3	<b>Volta a calma</b> 1-Conversa final	10'

002835

**OBSERVAÇÕES MÊS DE JULHO**

Durante esse mês conseguimos manter aproximadamente 82% de frequência nas categorias juvenil e júnior. Retirando os quatro atletas com maior número de faltas tivemos 90% de frequência com os outros 24 atletas. Abaixo irei listar os atletas com as respectivas justificativas:

1-Bruno Bastos 11 faltas (juvenil) – estava com dificuldade de organizar os horários de treino com algumas atividades pessoais, após mostrar a importância da presença e da participação conseguiu entender e se comprometeu a participar mais.

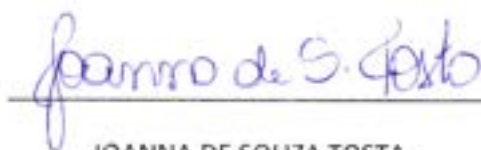
2-Eric Antunes 18 faltas (juvenil) – Passou 15 dias viajando.

3-Thayna dos Santos – 15 faltas (juvenil) – Estava com problemas familiares e começando a se desmotivar, após conversarmos e mostrar para elas a importância das atividades e como participar irá ajudá-la a passar pelas dificuldades do momento, retornou a frequentar os treinos.

4-Jonatas Henrique – 12 faltas (júnior) – apresentou dificuldades com internet durante esse mês.

Segue abaixo o quadro com as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (1 A 03-07)	6 horas	15 horas	5,4 horas
SEMANA 2 (06 A 10-07)	11 horas	29 horas	9 horas
SEMANA 3 (13 A 17-07)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 4 (20 A 24-07)	11 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 5 (27 E 31-07)	10 horas e 30 minutos	25 horas	9 horas
<b>DIAS TRABALHADOS: 23</b>	48 horas 30 minutos	119 horas	41 horas 40 minutos



JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

002886

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 03/08**
**10hs as 12hs – Planejamento**

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

PLANEJAMENTO AGOSTO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>03/ago</b> Técnico - Medley	<b>04/ago</b> coordenação (HIT) + Borboleta	<b>05/ago</b> Equilíbrio + costas	<b>06/ago</b> Palestra (Karyna Locatelli) Quiz Sarah Sjostrom	<b>07/ago</b> Técnico com intensidades (medley)
<b>10/ago</b> Especial dia dos Pais	<b>11/ago</b> Aeróbico (HIT)	<b>12/ago</b> Técnica de crawl	<b>13/ago</b> Palestra (Ricardo Peterson) Quiz de borboleta	<b>14/ago</b> Técnico com intensidades + Tempo de reação (2)
<b>17/ago</b> Técnico - peito	<b>18/ago</b> Equilíbrio (2)	<b>19/ago</b> Técnico com intensidade	<b>20/ago</b> Aeróbico (HIT) + Palestra	<b>21/ago</b> Quiz + Físico
<b>24/ago</b> Técnico - costas	<b>25/ago</b> Equilíbrio (3)	<b>26/ago</b> CORE + MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES	<b>27/ago</b> Palestra	<b>28/ago</b> Quiz
<b>31/ago</b> Técnico - borboleta				

Para cada dia da semana foi selecionado um conteúdo como o objetivo principal. É possível observar a evolução do nível de complexidade ao passar das semanas.

2- Após a definição do objetivo para o dia de hoje, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas, sendo o objetivo principal o trabalho técnico do medley.

3- Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

4- Foi estruturado o plano de aula.



002837

5-Novamente foram revisados todos os relatórios do mês de maio, com o intuito de corrigir possíveis erros gramaticais e verificar se todas as informações estavam presentes.

6-Ao longo do mês de agosto iremos realizar uma competição interna que chamei de "Duelo da Quarentena", essa competição tem como intuito trazer um pouco de competitividade, integração entre os atletas e motivação na equipe, visto que a incerteza do fim da quarentena vem trazendo um pouco de insegurança, tristeza e desmotivação para os atletas. A equipe foi dividida em dois times, com atletas com o mesmo nível de comprometimento e frequência em cada uma. Durante a semana serão realizadas algumas provas, valendo ponto, e ao final de cada semana será dado um ponto extra para a equipe que apresentou o menor número de faltas. Listarei aqui os componentes de cada equipe e suas categorias:

GRUPO 1		GRUPO 2	
ALANIS EDUARDA MOURA DIAS DA SILVA	JUVENIL	LUIZA GABRIELA COUTINHO DIAS	JUVENIL
ISABELLA TEIXEIRA DOS SANTOS	JUVENIL	ISABELA SCHWINDT ARAUJO SANTOS	JUVENIL
ARTHUR ALVARENGA ANTUNES	JUVENIL	IGOR COSSENZO GALINARI	JUVENIL
JOÃO PEDRO AGUIAR SILVA	JUVENIL	LUCCA NATALE FERREIRA FALCÃO	JUVENIL
ÍCARO GABRIEL SOUZA SANTOS	JUVENIL	VINÍCIUS RAMALHO DE OLIVEIRA	JUVENIL
PEDRO HENRIQUE DE SOUZA PAIVA	JUVENIL	JUAN CARLOS DE JESUS SILVA	JUVENIL
PEDRO HENRIQUE CORDEIRO DE JESUS	JUVENIL	BRUNO BASTOS E MATOS	JUVENIL
ERIC ANTUNES DE SOUSA	JUVENIL	THAYNÁ DOS SANTOS LUIZ	JUVENIL
ÉRICK ALVES DO ESPÍRITO SANTO	JÚNIOR	ISADORA THAMIRES MIRNA SILVEIRA	JÚNIOR
MARIA CLARA CARDOSO PIO	JÚNIOR	RAUL MORAIS SENA	JÚNIOR
VITOR LOPES FERNANDES PIMENTEL	JÚNIOR	ISABELLA CARVALHO DE SOUZA SILVA	JÚNIOR
BÁRBARA CRUZ MELO	JÚNIOR	SAMUEL ALVES DE OLIVEIRA	JÚNIOR
ENZO HENRIQUE FERNANDES DUARTE	JÚNIOR	GUSTAVO TOMAZ NUNES	JÚNIOR
JONATAS HENRIQUE FRANÇA	JÚNIOR	EDUARDO ZANOLLA MESQUITA	JÚNIOR

7-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com intuito de motivá-los e mobilizá-los para as atividades da semana. Além de dar algumas instruções com relação a atividade competitiva que iremos iniciar essa semana. As atividades de hoje serão:

- Terão que enviar os nomes das equipes e o capitão e capitã de cada uma para essa semana.
- Formular 4 atividades de aquecimento, os quatro primeiros atletas que entrarem terão o direito de dizer uma das atividades, a equipe que tiver mais atividade realizada somará um ponto.

8-Respondi a mensagem da atleta Barbara Cruz solicitando para treinar com o juvenil e enviei as atividades do dia para o coordenador Sergio Vera.

002338



9-Respondi a mensagem da atleta Thayna dos Santos, mensagem enviada durante o final de semana, ela me mostrou o cronograma da escola e me pediu auxílio para organizar a agenda da escola com os treinos.

#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foram respondidas as mensagens dos atletas Bruno Bastos solicitando o horário do treino de hoje, do Gustavo Nunes solicitando para treinar com o juvenil e da Isabella Carvalho que comunicou que terá aula a tarde e não poderá comparecer ao treino, mas irá enviar a filmagem da execução.

2- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários dos treinos de hoje e solicitando os materiais necessários para as atividades de hoje (2 bancos ou cadeiras e uma goma elástica).

3-As equipes enviaram os nomes que eles escolheram. O grupo 1 escolheu o nome de \$1,50, já o grupo 2 escolheu F.T.Burpee. Além dos nomes eles me enviaram os logos de cada equipe.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

#### **6- Treinamento online:**

-Foi realizada uma conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

-A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 17 atletas, sendo 15 do juvenil e dois do júnior (Barbara Cruz e Gustavo Thomaz). O objetivo do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de medley, ou seja, de todos os estilos.

002889



Iniciamos com um aquecimento articular e em seguida os quatro primeiros atletas a entrar no treino escolheram os exercícios que o grupo faria para aquecimento cardiorrespiratório. O atleta Juan Carlos, o primeiro a entrar, escolheu corrida no lugar, Arthur Alvarenga escolheu polichinelo, Isabella Schwindt escolheu polichinelo frontal e o Gustavo Thomaz corrida lateral. Os exercícios foram realizados por 30 segundo sem intervalo entre eles.

Em seguida demos início a parte principal do treino, trabalho técnico do medley. Estabeleci que hoje iremos trabalhar o nado de forma global com simulação de braçada na goma elástica e utilização duas cadeiras.

Iniciamos com a realização de 10 braçadas de borboleta, 20 de costas, 10 de peito e 20 de crawl com a goma elástica. Realizamos essa serie duas vezes, na primeira serie realizamos 4 repetições do apoio antes de começar a braçada propriamente dita. Na segunda série não realizamos o apoio, só as braçadas. Logo após, utilizamos duas cadeiras que foram colocadas uma atrás da outra. Os atletas se deitaram em cima delas com o peito apoiado em uma e o quadril na de trás. Desta forma eles simularam as braçadas dos estilos (10 de borboleta, 20 costas, 10 peito e 20 de crawl), na posição que mais se aproxima da posição de nado.

No primeiro momento os atletas conseguiram executar bem os exercícios, visto que realizamos essas atividades com frequência. A atleta Thayna dos Santos apresentou mais dificuldade na realização das braçadas de borboleta e de peito, estava realizando a flexão horizontal ao invés da rotação interna do ombro. Após algumas correções ela conseguiu executar melhor, mas ainda precisa aprimorar esse movimento. Já na atividade com as cadeiras os atletas tiveram mais dificuldade, pois foi a primeira vez que realizamos essa atividade. Alguns tiveram problema em se adaptar as cadeiras, por ter encosto e atrapalhar na execução da braçada. Mas ao final, todos conseguiram realizar de alguma maneira.

Ao final do treino conversamos sobre as atividades da semana. Dando início nossa competição interna entre duas equipes, os atletas disseram os nomes escolhidos para as equipes e eu expliquei a função dos capitães. Eles devem ser o porta voz da equipe e ser responsáveis por motivar a equipe a participar de todos os treinos.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Ícaro Gabriel
- 5-Igor Cossenno
- 6-Isabela Schwindt

002390

7-Isabella Teixeira (chegou após a chamada)  
8-João Pedro Aguiar  
9-Juan Carlos  
10-Lucca Natale (chegou após a chamada)  
11-Luiza Gabriela Coutinho  
12-Pedro H. de Jesus  
13-Pedro Henrique Paiva  
14-Thayna dos Santos  
15-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 12 atletas, sendo 11 do júnior e a nossa ex-atleta Leticia Bernardina, além do atleta Gustavo Thomaz que treinou com o juvenil. A atleta Barbara participou do treino do juvenil, mas como chegou atrasada, conseguiu entrar no do júnior para realizar a parte inicial do treino. O objetivo e a dinâmica foram os mesmos do treino do juvenil, trabalho técnico dos estilos na ordem do medley.

Assim como o treino anterior, iniciamos com um aquecimento articular e em seguida, os quatro primeiros atletas a entrar escolheram os exercícios que o grupo faria como aquecimento cardiorrespiratório. O atleta Samuel Alves foi o primeiro e escolheu polichinelo, Maria Clara Pio escolheu corrida lateral, Leticia Bernardina corrida no lugar e o Raul Sena finalizou com o burpee. Cada exercício foi realizado por 30 segundo sem intervalo entre um e outro.

Em seguida demos início a parte principal do treino, trabalho técnico do medley. Também iniciamos com a realização da simulação de braçada com elástico, sendo 10 braçadas de borboleta, 20 de costas, 10 de peito e 20 de crawl com a goma elástica. Logo após fomos para a simulação em decúbito ventral nas cadeiras (10 de borboleta, 20 costas, 10 peito e 20 de crawl).

Nesse treino conseguimos realizar uma serie a mais do que o juvenil, por essa equipe ser mais desenvolvida tecnicamente, conseguiram realizar a série com mais velocidade e necessitando de menos correções. Poucos feedbacks foram necessários mas algumas situações necessitaram de mais atenção, como por exemplo, Eduardo Zanolla que precisou flexionar um pouco mais na última fase propulsiva na braçada de peito, Erick Alves que estava movimentando em excesso a cabeça durante a execução das braçadas e Raul Sena que estava realizando a braçada de borboleta com recuperação submersa sem elástico. No exercício com as cadeiras, assim como o anterior, as dificuldades foram em administrar a posição do corpo com as cadeiras, visto que foi a primeira vez que realizamos as atividades.

002891

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades da semana e como iremos realizar a competição das equipes, distribuição dos pontos, foram escolhidos os nomes das equipes e solicitei que eles fizessem o logotipo de cada uma.

Participaram do treino do júnior
1-Barbara Cruz (participou do treino do juvenil e chegou após a chamada)
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Gustavo Tomaz (participou do treino do juvenil)
6-Isabella Carvalho (chegou após a chamada)
7-Isadora Thamires
8-Jonatas Henrique
9-Maria Clara Pio
10-Raul Morais
11-Samuel Alves
12-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (15 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- Foi enviada uma mensagem para o atleta Eric Antunes que não frequentou o treino hoje e não justificou. Ele estava a duas semanas viajando, o que já tinha sido comunicado.

8-Foi enviado uma mensagem no grupo dos atletas anunciando a pontuação final da atividade de hoje. Seis atletas do grupo 2 e 2 atletas do grupo 1 foram os primeiros a entrar nos treinos, por isso o Grupo 2 ganhou o primeiro ponto da competição.

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

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

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



002892

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Os/ago	Atividades diárias	Duração
	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios articulares	5'
1	2-Exercícios para aquecimento corporal - Os quatro primeiros atletas que entrarem no treino irão escolher os exercícios. Os atletas irão escolher 4 exercícios que estejam ligados com os 4 estilos de nado.	5'
	<b>Parte principal - Técnica de Medley</b> <i>Utilizando duas cadeiras ou bancos - os atletas irão deitar para realizar os nados</i>	
	1- Simulação do nado de borboleta	3x30"
	2-Simulação do nado de costas	3x30"
	3-Simulação do nado de peito	3x30"
2	4-Simulação do nado de crawl <i>Utilizando a goma elástica</i>	3x30"
	1- Simulação da braçada de borboleta	3x10
	2-Simulação da braçada de costas	3x10
	3-Simulação da braçada de peito	3x10
	4-Simulação da braçada de crawl	3x20
3	<b>Volta a calma</b> Conversa Final	10'

002893



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 04/08**

**10hs as 13hs – Planejamento**

1-A comissão técnica da natação (eu, Camila Reis e Henrique Marcio), realizamos uma reunião com o setor de psicologia do CTE responsável pelo trabalho com nossos atletas. Essa reunião foi realizada pelo aplicativo zoom, teve início as 10hs e teve duração de 2:20. A psicóloga chefe responsável pelo trabalho com juvenil e júnior Maria Elisa, solicitou essa reunião para nos dar uma atualização do trabalho que vem sendo realizado e comunicar as próximas ações. Também participaram da reunião as psicólogas Marluce Nicácio e Luiza Rodrigues responsáveis pelas equipes infantil, petiz/mirim respectivamente. Foram abordados os seguintes assuntos:

- Retorno com relação as atividades que foram realizadas nesses três meses de quarentena.
- Foram discutidas situações específicas de atletas que vem apresentando dificuldade em se manterem motivados e comprometidos com os treinos.
- Foram discutidos a relação do comportamento dos atletas e problemas famílias e comprometimento da família.
- Maria Elisa sugeriu que as psicólogas das categorias menores realizem uma reunião com os pais para que eles entendam a importância do trabalho na quarentena.
- Maria Elisa comunicou a linha de trabalho que vem realizando com minha equipe.
- Todas as psicólogas falaram a respeito do andamento da sua equipe, assim como eu, Henrique e Camila demos nossa percepção com relação ao que estamos realizando e como as equipes estão reagindo.



002894

2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de coordenação associado a cardiorrespiratório.

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

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

5-Foi estruturado o plano de aula.

#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando os horários de hoje e o objetivo do dia.

2-Os atletas do juvenil Arthur Alvarenga, Isabella Teixeira e Juan Carlos solicitaram para treinar com o júnior.

3-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos treinos de hoje para mobilizá-los para as atividades do dia.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.

6- Treinamento online:

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

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 11 atletas do juvenil e uma do júnior (Isadora Thamires). Tivemos também quatro atletas que participaram do treino da categoria júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho coordenativo com atividades cardiorrespiratórias.

002895



Os atletas iniciaram com um aquecimento articular e em seguida realizaram cinco exercícios de mobilidade a sua escolha. Logo após iniciamos a parte principal, que consistiu na realização de 7 exercícios dinâmicos, sendo os quatro primeiros relacionados aos estilos na ordem do medley.

1-Em pé foi realizada a ondulação do corpo finalizando com uma das pernas, braço em posição de streamline.

2-Realizar chutes baixos, contínuos com as mãos na cintura.

3-Abdução e adução do quadril, de forma contínua, e intercalar com pernada de peito unilateral.

4-2 extensões e flexões de quadril, de forma contínua, e flexão e extensão de joelho (levando o calcanhar no glúteo).

5-Corrída no lugar.

6-Polichinelo.

7-Polichinelo no lugar.

Os exercícios foram realizados por 30 segundo, com exceção da corrida no lugar que foi executada por um minuto. Essa sequência foi realizada três vezes, na última serie os intervalos foram diferentes, estabelecemos com os atletas o que seriam as passagens de cada estilo na prova de 200 medley e realizamos a simulação de cada estilo pelo tempo estabelecido. O primeiro exercício foi executado por 35", o segundo 40", o terceiro 50" e finalizamos com o que seria relacionado ao crawl por 35".

De um modo geral os atletas realizaram bem essa atividade. No momento em que eu estava explicando os exercícios, solicitei que os atletas comesçassem a treinar essa execução e nesse momento foram realizadas algumas correções gerais. Na primeira serie fomos corrigindo erros específicos, como no terceiro exercicios os atletas Ícaro Gabriel e João Pedro estavam elevando os joelhos ao invés de levar o calcanhar em direção ao quadril, esse é um erro muito comum no nado de peito.

Finalizamos o treino lembrando o horário da preparação física, comunicando nossa palestrante de quinta-feira e conversando a respeito do nosso duelo das equipes.

OBS: A atleta Thayna dos Santos, devido ao horário das aulas escolares, não conseguiu participar do treino, mas enviou o vídeo com as atividades.

Presença juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (participou do treino do júnior)
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenzo
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira (participou do treino do júnior)
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos (participou do treino do júnior)
- 11-Lucca Natale

002896 

(31) 3223-2611

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

12-Luiza Gabriela  
13-Pedro Henrique de Jesus  
14-Pedro Henrique Paiva  
15-Thayna dos Santos (enviou vídeo)  
16-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 13 atletas, 8 do júnior, 4 do juvenil e a ex-atleta Letícia Oliveira. Os objetivos e a dinâmica desse treino foram os mesmos do anterior, um trabalho coordenativo com atividades cardiorrespiratórias em um sistema de circuito.

Da mesma maneira, os atletas iniciaram com um aquecimento articular e exercícios de mobilidade e fomos para a parte principal (7 exercícios dinâmicos, sendo os quatro primeiros relacionados aos estilos na ordem do medley).

O circuito também foi realizado três vezes, 30 segundo cada exercício e um minuto a corrida lateral. A diferença entre os treinos foi na última série na simulação da prova de 200 medley, em que o tempo de execução das atividades relacionadas aos estilos foi de acordo com o tempo das passagens dos 200m medley. Os tempos estabelecidos foram 32 segundos para a atividade de borboleta, 40 segundos para a de costas, 45 segundos para a de peito e finalizamos com 30 segundo para o crawl.

Com o júnior eu também solicitei que eles executassem as atividades no momento da explicação para que as grandes correções fossem realizadas e em seguida começamos a atividade. Não foram necessários grandes feedbacks, com exceção na primeira serie para os atletas Erick Alves e Raul Sena que não tinham compreendido o terceiro e quarto exercício, mas após a correção conseguiram realizar da maneira esperada.

Também finalizamos o treino lembrando o horário da preparação física, comunicando nossa palestrante de quinta-feira e conversando a respeito do nosso duelo das equipes.

OBS: O atleta Gustavo Thomaz, devido ao horário das aulas escolares, não conseguiu participar do treino, mas enviou o vídeo com as atividades.

Presença júnior:

1-Eduardo Zanolla  
2-Erick Alves  
3-Gustavo Thomaz Nunes (enviou vídeo)  
4-Isabella Carvalho (chegou após a chegada)  
5-Isadora Thamires (participou do treino do juvenil)  
6-Jonatas Henrique  
7-Maria Clara Pio  
8-Raul Moraes Sena  
9-Samuel Alves (chegou após a chegada)

002897

(31) 3223-2611

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

10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (16 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- O atleta Enzo enviou uma mensagem justificando sua ausência e os atletas Gustavo Thomaz e Thayna dos Santos solicitaram as atividades para realizar em outro horário e enviar o vídeo comprovatório.

8- Eu e Camila Reis realizamos uma reunião com o atleta Eric Antunes que estava com um número de faltas grandes e conseguimos perceber sinais de desmotivação. Essa reunião teve como intuito tentar ajudá-lo a se manter motivado e informamos a importância das atividades online não só para o rendimento quando retornarmos, mas principalmente, para a manutenção da saúde física e mental nesse momento de pandemia.

9- Ao final do encontro elaborei o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

10- Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

11- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Ordem	Atividade	Tempo
	<b>Aquecimento</b>	
1	1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	10'
	<b>Parte principal - circuito</b>	
	Esse circuito deve ser realizado de duas a três vezes	3x
	1-Ondulação com chute de uma das pernas	40"
	2-Chute baixo	40"
	3-Abdução e adução de quadril + pernada alternada de peito	40"
2	4-Flexão e extensão de quadril + levar o calcanhar nos glúteos	40"
	5-Corrida com elevação do joelho	40"
	6-Alternar um dos pés no chão e o outro em um degrau	40"
	7-Polichinelo	40"
	8-Polichinelo ao contrário	40"
3	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'

002898



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 05/08

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-No dia anterior, fora do horário de trabalho, recebi os vídeos da atleta Thayna dos Santos e do Gustavo T. Nunes, que não puderam comparecer ao treino e realizaram as atividades em outro horário.

2-Recebi a mensagem do Eduardo Zanolla, capitão do grupo F.T.B., com a indicação de um vídeo escolhido por sua equipe para que façamos a análise na quinta-feira.

3-Recebi as mensagens dos atletas Eric Antunes, Lucca Natale e Bruno Bastos solicitando para treinar com o júnior.

4-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de equilíbrio associado a braçada dos quatro estilos.

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

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

7-Foi estruturado o plano de aula.

8-Enviei os horários e objetivos do treino de hoje para o coordenador de esportes Sergio Vera.

9-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas, lembrando os horários dos treinos de hoje, solicitando os materiais e comunicando que teremos uma competição no treino de hoje valendo ponto no duelo das equipes.

10-Enviei o chamativo para a palestra de amanhã com a nutricionista Karyna Locatelli para o grupo dos atletas e dos pais.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-O atleta Pedro H. Paiva solicitou para realizar o treinamento junto a categoria júnior.

2-Comecei a organizar uma tabela com as atividades que pretendo realizar no desafio entre as duas equipes. Qual atividade valendo pontuação no placar das equipes irei realizar por dia.

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

4- Treinamento online:

002899



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

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 11 atletas, sendo 9 do juvenil e 2 do júnior (Enzo Henrique e Eduardo Zanolli), além de 6 atletas que treinaram com o júnior (Bruno Bastos, Eric Antunes, Ícaro Gabriel, João Pedro Aguiar, Lucca Natale e Pedro H. Paiva), tivemos 100% de frequência da equipe juvenil.

O objetivo desse encontro foi o trabalho de equilíbrio associado ao trabalho das braçadas dos estilos na sequência do medley. Após um aquecimento articular demos início a parte principal. Os atletas realizaram quatro séries de uma sequência de oito exercícios, cada série completa foi realizada de um estilo seguindo a ordem do medley (borboleta, costas, peito e crawl). Os exercícios foram:

- 1-Em pé com um dos pés no chão
- 2-Em pé com o outro pé
- 3-Com flexão de quadril
- 4-Na posição de avião
- 5-Posição de avião com a outra perna
- 6-Com elástico em uma das mãos
- 7-Com elástico na outra mão
- 8-Com o elástico nas duas mãos

No treino de hoje trabalhamos pontos importantes para os atletas, além da execução da braçada dos estilos, realizamos um trabalho importante de equilíbrio, controle motor e estabilização do CORE. Quando os atletas tiveram que realizar as braçadas com um dos pés no chão e na posição de avião estávamos buscando que eles estabilizassem o centro do corpo para conseguir realizar a braçada de maneira correta e estável, esse é um aspecto fundamental para o atleta manter uma boa posição de nado. Quando passamos para a simulação da braçada variando a posição do elástico, também estamos fazendo com que eles estabilizem o corpo e mantenham uma boa postura com um dos lados sendo necessário mais força que o outro. Para os atletas que não tinham elástico

002900



pedi para que eles segurassem uma bolinha em uma das mãos, para que conseguissem perceber a diferença entre os dois lados.

Foram necessários alguns feedbacks, principalmente na primeira série, com lação a sequência dos exercícios, posição do corpo e execução técnica das braçadas. Mas foi impressionante observar a melhora técnica nos exercícios de equilíbrio e a execução das braçadas. Desde que iniciamos os trabalhos na quarentena a evolução dos atletas é notória, nas atividades que estão sendo realizada. Alguns atletas precisaram de alguns feedbacks, principalmente na posição de avião, como a Luiza Gabriela e Vinicius Ramalho para deixar a perna de trás estendida com uma posição alinhada.

No final do treino realizamos uma competição que valeu ponto para o placar geral do Duelo de agosto. Com duas bolinhas uma em cada mão voltada para baixo e cotovelos flexionados a 90º, os atletas iriam soltar a bolinha, cruzar os braços e tentar pegar com a mão contrária. O atleta que deixasse a bolinha cair estava fora. Foram realizadas somente duas rodadas, na primeira todos participaram e só Vinicius Ramalho, Eduardo Zanolla e Juan Carlos conseguiram pegar as bolinhas. Na segunda rodada, grande final, somente o Juan Carlos conseguiu pegar as duas bolinhas e se tornou o campeão do treino.

Finalizamos o treino conversando sobre a palestra de amanhã com a nutricionista Karyna Locatelli e expliquei como será nosso Quiz.

Presença juvenil:

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

Observações treino júnior:

002901

Participaram desse treino 13 atletas (6 do júnior, 6 do juvenil e a ex-atleta Leticia Oliveira). O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, trabalho de equilíbrio associado ao trabalho das braçadas dos estilos.

Assim como o treino anterior iniciamos com exercícios livre de aquecimento articular e começamos a parte principal. Os atletas realizaram quatro series de uma sequência de oito exercícios, cada série completa de um dos estilos seguindo a ordem do medley (borboleta, costas, peito e crawl). Os exercícios foram:

- 1-Em pé com um dos pés no chão
- 2-Em pé com o outro pé
- 3-Com flexão de quadril
- 4-Na posição de avião
- 5-Posição de avião com a outra perna
- 6-Com elástico em uma das mãos
- 7-Com elástico na outra mão
- 8-Com o elástico nas duas mãos

Assim como no juvenil, trabalhamos pontos importantes de equilíbrio, controle motor e estabilização do CORE. Quando os atletas tiveram que realizar as braçadas com um dos pés no chão e na posição de avião estávamos buscando que eles estabilizassem o centro do corpo para conseguir realizar a braçada de maneira correta e estável, que é um aspecto fundamental para o atleta manter uma boa posição de nado. Quando passamos para a simulação da braçada variando a posição do elástico, também estamos fazendo com que eles estabilizem o corpo e mantenham uma boa postura com um dos lados sendo necessário mais força que o outro. Para os atletas que não tinham elástico pedi para que eles segurassem uma bolinha em uma das mãos, para que eles conseguissem perceber a diferença entre os dois lados.

Foi possível observar a diferença técnica dos atletas do juvenil e júnior, como a quantidade de atletas era praticamente a mesma, foi notório o controle motor, equilíbrio e coordenação do júnior. Eles apresentaram um bom domínio das atividades e se destacaram positivamente necessitando de poucas correções. Já os atletas do juvenil que estavam presentes precisaram de uma atenção maior, como foi o caso do Bruno Bastos, Eric Antunes e João Pedro com correções em relação a posição dos pés nos primeiros exercícios, atenção a posição dos cotovelos nas braçadas e posição alinhada do corpo no avião.

No final do treino realizamos uma competição que valeu ponto para o placar geral do Duelo de agosto. Com duas bolinhas uma em cada mão voltada para baixo e cotovelos flexionados a 90°, os atletas iriam soltar a bolinha, cruzar os braços e tentar pegar com a mão contrária. O atleta que deixasse a bolinha cair estava fora. Após a primeira

002902

(31) 3223-2611

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

tentativa só permaneceram no jogo os atletas Raul Sena, Samuel Alves, Eric Antunes, Icaro Gabriel e Pedro Paiva. Ao tentar pela segunda, vez só conseguiram segurar a bolinha os atletas Icaro Gabriel e Samuel Alves. Na terceira rodada o atleta Icaro deixou a bolinha cair sendo o Samuel Alves o grande campeão.

Finalizamos o treino conversando sobre a palestra de amanhã com a nutricionista Karyna Locatelli e expliquei como será nosso Quiz.

Obs: As atletas Isabella Carvalho e Isadora Thamires não conseguiram participar do treino, mas solicitaram as atividades e enviaram os vídeos comprobatórios.

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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (16 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5-Enviei os atletas campeões dos desafios dos treinos de hoje, sendo eles Samuel Alves do júnior e Juan Carlos do juvenil. Como os dois estão na equipe do grupo 2 F.T.B. a equipe somou mais um ponto no duelo de agosto.

6-Enviei os vídeos que as equipes selecionaram para serem analisados amanhã. Por coincidência os dois são da atleta Sarah Sjortrom uma em que ela bate o recorde dos 50m borboleta e o outro em que ela ganha uma das etapas da ISL nos 50m livres.

7-As atletas Isadora Thamires e Isabella Carvalho não puderam comparecer ao treino e solicitaram as atividades para realizar em outro horário e enviar o vídeo comprobatório.

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


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

002903



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

05/ago	Atividades diárias	Duração
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade articular 3- Exercícios dinâmicos de aquecimento	15'
2	<b>Parte principal</b> 1-Serão realizadas 4 séries na ordem do medley Borboleta - Costas - Peito - Crawl 1-Em pé com um dos pés no chão 2-Em pé com o outro pé 3-Com flexão de quadril 4-Na posição de avião 5-Posição de avião com a outra perna 6-Com elástico em uma das mãos 7-Com elástico na outra mão 8-Com o elástico nas duas mãos  2-Competição com duas bolinhas Com uma bolinha em cada mão os atletas terão que jogar as bolinhas  O atleta que deixar a bolinha cair esta desclassificado. Ganhará o ultimo que conseguir realizar a tarefa	4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas 4-6 braçadas  10'
3	<b>Volta a calma</b> <b>Conversa final</b>	5'


 002904

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 06/08

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar, teremos um encontro com toda a equipe de natação do Mackenzie (de mirim a júnior) com a nutricionista Karyna Locatelli que irá falar sobre a alimentação em tempos de pandemia. E o segundo encontro será somente com as equipes juvenil e júnior onde será realizado uma análise técnica de duas provas selecionadas pelos atletas e terminaremos com um Quiz.

2-Iremos analisar dois vídeos de provas da atleta Sueca Sarah Sjostrom. O primeiro vídeo mostra a quebra do Record mundial dos 50m borboleta em 2014, já o segundo mostra a final dos 50m livre da International Swimming League em Las Vegas 2019.

-Analisei criticamente os dois vídeos para que pudesse conversar com os atletas a respeito deles. Obtive número de braçadas das primeiras colocadas nos dois vídeos, número de respirações, selecionei alguns erros observados na performance da atleta e os pontos fortes.

-Elaborei sete perguntas fechadas com base nos dois vídeos.

-Selecionei fotos para ilustrar o Power Point.

3-Enviei os horários e os objetivos dos encontros para o coordenador Sergio Vera.

4-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia. Também solicitei que cada equipe fosse com uma cor de uniforme, grupo 1 vermelho e grupo 2 pretos, já a disputa do Quiz de hoje será por equipes.

### 14hs as 19hs - Treinamento

1-No horário marcado foi enviado o link para que os atletas entrassem na plataforma.

2-Esperamos 10 minutos para que todos conseguissem entrar, logo após enviei o link para o palestrante.

### 3- Palestra com a nutricionista Karyna Locatelli:

Iniciamos a tarde com um encontro com a nutricionista Karyna Locatelli. Participaram desse encontro aproximadamente 70 pessoas, entre atletas, treinadores, alguns pais, a psicóloga do CTE Marluce Nicácio e nossa ex-atleta Letícia Bernardina Oliveira. Da equipe juvenil e júnior estavam presentes 27 atletas (15 do juvenil e 12 do júnior).

002905



Karyna é professora de faculdade em Patos de Minas e mãe de dois atletas da equipe petiz e infantil do Mackenzie. Desde que seus filhos começaram a competir ela ampliou seus estudos para a área desportiva para que, desta forma, pudesse ajudá-los a conquistar seus objetivos. Através de um Power point ela apresentou e conversou com os atletas sobre alimentação em tempos de pandemia. Primeiro ela explicou o que é alimentação saudável e como ela afeta o sistema imunológico. Dividindo em alguns passos, ela explicou que para manter o sistema imunológico forte os atletas devem ter uma alimentação saudável, in natura, minimamente processados, que devem fazer exercícios físico, dormir bem e com um número de horas específicos para cada idade, além de tomar sol todos os dias. Fazendo isso os atletas conseguiram deixar o corpo mais fortes caso contraíam a Covid-19, consigam apresentar menos sintomas.

Hoje foi o encontro em que tivemos o maior número de atletas do juvenil e júnior realizando perguntas, aproximadamente 10 atletas questionaram a respeito dos alimentos que podem ajudar no sono ou qual devemos evitar, como deve ser usada a creatina, o que substitui a carne entre outras inúmeras perguntas. Foi um encontro muito dinâmico com a participação dos atletas a todo momento.

Como de costumes encerramos com os agradecimentos a palestrante e nossa tradicional salva de palmas como uma forma de demonstrar como ficamos gratos pela palestra e disponibilidade.

Compareceram ao encontro número 1 (palestra):

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

002906

#### 4-Treino teórico, objetivo: Quiz "Sarah Sjostrom"

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como seria a dinâmica do Quiz.
- Realização da chamada;

Participaram desse encontro 22 atletas, sendo 10 do juvenil e 100% dos atletas do júnior. Durante a semana pedi para que as duas equipes do Duelo da Quarentena, escolhessem um vídeo de alguma prova que eles gostariam que nós analisássemos durante o treino. A equipe S1,50 escolheu o vídeo da quebra de recorde da Sarah Sjostrom do 50m metros borboleta, já a equipe F.T.B escolheu a prova dos 50m livres da ISL em que Sarah foi campeã. Desta maneira chamamos o desafio de hoje de "Sarah Sjostrom".

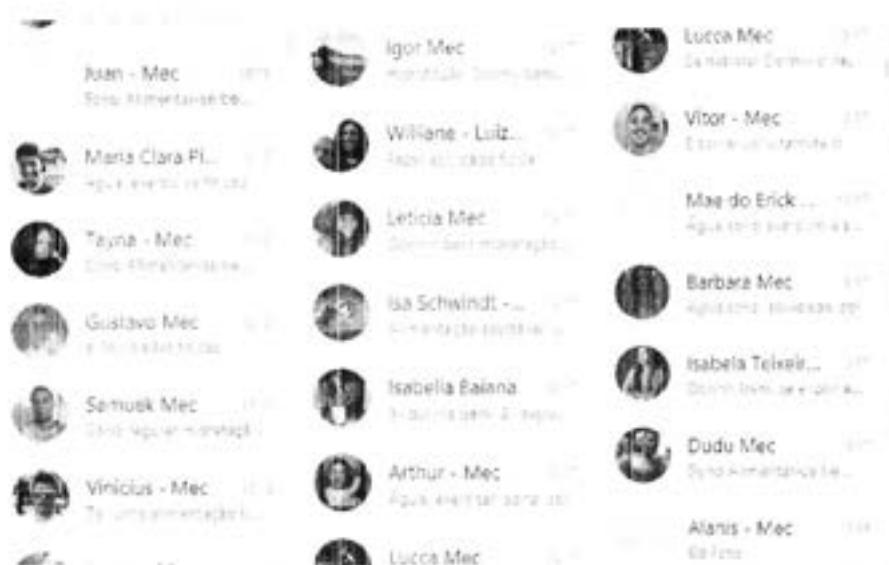
Iniciamos as análises mostrando os respectivos vídeos e conversando com os atletas sobre o que conseguimos observar neles, erros técnicos, pontos fortes, saída do bloco, submerso, braçadas, pernadas, chegadas, análise das estratégias de provas, quantas braçadas foram realizadas durante a prova, enfim, tudo o que seria interessante que eles tomassem conhecimento. Foi interessante observar que algumas dessas análises os atletas já tinham realizado previamente.

Em seguida realizamos um Quiz com questões a respeito dos vídeos analisados e sobre a vida da Sarah Sjostrom. Esse quiz foi dividido em três momentos. Iniciamos da maneira que temos costume, apresentei três perguntas fechadas e os atletas apresentavam na tela um papel com a resposta escolhida. Em seguida realizamos uma atividade em grupo, realizamos um par ou ímpar virtual e definimos a equipe que iria começar. Em seguida apresentava a pergunta na tela e o atleta que queria responder deveria escrever um número no chat, o atleta que colocasse o número primeiro teria a possibilidade de responder a pergunta. Se a resposta fosse correta ponto para sua equipe, se fosse errada ponto para a equipe adversária. Ao final realizamos uma pergunta aberta, com base na palestra que tínhamos assistido, a resposta teve que ser enviada para meu whatsapp. O atleta que acertasse ganharia dois pontos no seu ranking pessoal do Quiz.

Somamos os pontos dos atletas que acertaram a primeira parte do Quiz, mais a pontuação por equipe e os atletas que acertaram a última pergunta, para assim definir a equipe campeão. Como a equipe 2 ou FTB tinha um número maior de atletas presentes eles somaram mais pontos e com isso, foram os campeões do dia. Esse é um ponto importante para ser trabalhado para a próxima semana, alguns atletas não conseguem participara desse segundo treino do dia, desta maneira sua equipe sai em desvantagem nas provas em que somamos as pontuações dos atletas. Irei analisar e elaborar uma maneira de sanar essa diferença.

002907

Finalizamos o treino com uma conversa a respeito da competição interna e das atividades que teremos amanhã.



JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Bárbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Igor Cossenno	3-Erick Alves
4-Isabela Schwindt	4-Enzo Henrique
5-Isabella Teixeira	5-Gustavo Tomaz
6-Juan Carlos	6-Isabella Carvalho
7-Lucca Natale	7-Isadora Thamires
8-Luiza Gabriela	8-Jonatas Henrique
9-Thayna dos Santos	9-Maria Clara Pio
10-Vincicius Ramalho	10-Raul Sena
	11-Samuel Alves
	12-Vitor Lopes

-Por ter sido um dia com duas atividades programadas em diferentes horários, considerei presença na chamada física, que será entregue ao final do mês, o atleta que tenha participado de pelo menos uma atividade do dia. Com isso, tivemos uma adesão de 28 atletas (16 juvenil e 12 do júnior).

5-Os atletas Pedro Jesus, Icaro Gabriel e Eric Antunes mandaram mensagens justificando a ausência no Quiz.

002908



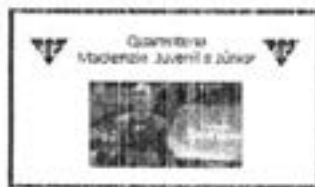
6-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

7-Foram realizados os prints e comprovatórios das conversas citadas nesse relatório e foram armazenados em uma pasta no Google Drive.

8- Foram armazenados os vídeos, fotos e relatório em uma pasta específica no Google Drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

**1-Quiz – Sarah Sjostrom**



1



2



3



4



5



6



7



8

002909



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 07/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Iniciei a manhã com uma reunião com a comissão técnica da natação (eu, Henrique Márcio e Camila Reis) e o preparador físico Lucas Rodrigues. Essa reunião teve como intuito ajustar os últimos detalhes para a atividade especial de dia dos pais, será um treino em conjunto com os atletas e seus familiares, desta maneira realizando um momento de celebração e descontração entre os familiares. Foram discutidos os seguintes assuntos:

-Henrique apresentou um vídeo em comemoração ao dia dos pais que pretende apresentar no início do encontro.

-Ele também apresentou duas atividades lúdicas que pretende realizar. Uma utilizando dois copos de plásticos e dois rolos de papel higiênico, e outra usando uma bolinha.

-Eu apresentei as atividades coordenativas e de aquecimento que pretendo realizar como forma de preparar os participantes para a parte física que será realizada pelo Lucas.

-Lucas apresentou as atividades que pretende realizar. Elas são atividades como polichinelo e abdominal, mas todas contendo uma integração entre familiares e filhos.

-Finalizamos com sugestões com relação a possíveis adaptações que possam acontecer.

2-Tendo estabelecido os objetivos diários no início do mês, hoje temos como objetivo o trabalho técnico com intensidades do nado de borboleta e crawl com elástico, além de uma atividade lúdica com intuito de finalizar a semana de maneira leve.

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

4-Foram selecionadas e elaboradas as atividades que estarão no plano de aula.

5-Foi elaborado e estruturado o plano de aula.

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

002910

7-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo das atividades do dia.

8-Recebi mensagem da mãe do atleta Raul Sena comunicando que ele foi assaltado e por esse motivo está sem celular.

#### **14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi as mensagens dos atletas Maria Clara Pio e Arthur Alvarenga que comunicaram que não irão comparecer ao treino e solicitaram as atividades para fazer e enviar o vídeo comprovatório.

2-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live, para os atletas e para o coordenado Sergio Vera.

3-Os atletas Eric Antunes e Icaro Gabriel solicitaram para treinar com o júnior e a atleta Maria Clara Pio comunicou que não poderá treinar e solicitou as atividades para realizar outro horário.

#### **4- Treinamento online:**

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

#### **Observações Treino Juvenil:**

Participaram desse encontro 11 atletas (sendo 10 do juvenil e 1 do júnior), além de cinco que treinaram junto com o júnior (Eric Antunes, Ícaro Gabriel, João Pedro, Lucca Natale e Pedro H. de Jesus), totalizando 15 atletas da categoria. O treino de hoje teve como objetivo o trabalho das braçadas dos nados na ordem do medley.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida fomos para uma sequência de simulação de braçada com a utilização da goma elástica. Realizamos 18 braçadas de cada estilo sendo, 10 em ritmo de A1, 6 em ritmo de A2 e as duas últimas 100%. Os nados alternados, costas e crawl, esse número era duplicado. Conseguimos realizar duas séries totais com descanso de 1 minuto entre cada uma, entre os estilos os atletas descansavam 30 segundos. Nesse momento não foram necessárias grandes

002911

correções, com exceções pontuais como no caso da atleta Thayna que em alguns estilos precisou ser lembrada da posição dos cotovelos nas fases propulsivas.

Em um segundo momento realizamos uma atividade que chamei de "Qual é a música?", essa foi uma competição por equipes em que a cada momento eu colocava uma música e parava em alguma parte, os atletas tinham que continuar cantando a música com a letra correta. Se a equipe acertasse conquistava dois pontos e a outra pagava 10 burpees, se ela erasse os seus componentes pagavam 10 burpees. Com essa categoria conseguimos realizar seis músicas, a equipe vencedora foi a "\$1,50" que conseguiu somar 4 pontos contra dois da equipe "F.T.B". Esse foi um momento de muita descontração, alegria e interação entre os atletas, uma maneira leve de terminar a semana. Finalizamos conversando a respeito das atividades da próxima semana e desejando que todos tivessem um ótimo final de semana.

**JUVENIL**

- 1- Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Eric Antunes (realizou o treino com o júnior)
- 4-Ícaro Gabriel (realizou o treino com o júnior)
- 5-Igor Cossenzo
- 6-Isabela Schwindt
- 7-Isabella Teixeira
- 8-João Pedro Aguiar (realizou o treino com o júnior)
- 9-Juan Carlos
- 10-Lucca Natale (realizou o treino com o júnior)
- 11-Luiza Gabriela
- 12-Pedro H. Jesus (realizou o treino com o júnior)
- 13-Pedro Paiva
- 14-Thayna dos Santos
- 15- Vinícius Ramalho

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse encontro 14 atletas, 9 do júnior e cinco do juvenil. O objetivo e a dinâmica do treino foram os mesmos do juvenil, simulação de braçada dos nados de medley com goma elástica.

Assim como o treino anterior, começamos com um aquecimento articular e em seguida fomos para uma sequência de simulação de braçada com a utilização da goma elástica

002912

(31) 3223-2611

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

(18 braçadas de cada estilo sendo, 10 em ritmo de A1, 6 em ritmo de A2 e as duas últimas 100%). Para conseguirmos realizar o "Qual é a música?" também só realizamos duas series totais. Nessa categoria tivemos menos correções nesse momento, alguns atletas do juvenil que estavam participando precisaram de um pouco mais de atenção como Eric Antunes e João Pedro Aguiar.

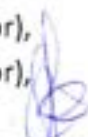
Logo em seguida começamos a atividade que englobou tempo de reação, interação da equipe e foi um momento de descontração que foi o "Qual é a música?". Nesse treino também conseguimos tocar seis músicas, os estilos músicas foram diversificados todos brasileiros. Foram tocadas músicas de artistas como Vitor Klein, Thiaguinho, Luan Santana, Anitta e Thiago Iorc. Assim como no juvenil a equipe campeã foi a \$1,50 acertando 4 músicas contra 2 da F.T.B. Com isso a equipe perdedora realizou 40 burpees ao total enquanto a campeã realizou 20. A pontuação final ficou 8 x 4 e com isso a equipe \$1,50 ganhou seu primeiro ponto no placar do Duelo da Quarentena.

Também finalizamos o treino com uma conversa a respeito do final de semana, sugerindo que os atletas tentassem relaxar a mente para revigorar os ânimos, visto que a cada dia que passa os atletas sentem mais os efeitos da quarentena e a angústia de não saber quando irá acabar.

Obs: A atleta Maria Clara Pio não pode participar do treino presencial, mas realizou a primeira parte do treino e enviou o vídeo comprovatório.

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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

002913 

5-Enviei no grupo dos atletas a pontuação final da atividade do treino e a pontuação da semana do Duelo da Quarentena.

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

7-Enviei pais e atletas o convite da atividade especial de dia dos pais, que teremos na segunda-feira as 17hs.


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

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

07/ago	Atividades diárias	Repetições
1	<b>Aquecimento</b> Exercícios de aquecimento articular (livre) Simulação de braçada de medley (elástico + 2 garrafinhas de água)	10" 3x cada estilo 10 A1 - 8 A2
2	<b>Parte principal -Qual é a música</b> Iremos realizar um atividade que envolve competição e físico: 1- Irei colocar uma musica para tocar e irei parar em um determinado momento, uma equipe terá que completar a letra. Se a equipe acertar a outra deverá fazer 10 burpees, se errar a equipe deverá fazer 10 burpee.	30'
3	<b>Volta a calma</b> 1-Exercícios de flexibilidade 2-Conversa final	5'

002914 



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

**10hs as 12hs – Planejamento**

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

**13:30 as 19hs – Treinamento**

1- Como no período da manhã estive no Mackenzie, dediquei a primeira hora e meia para organizar o treino que realizei com os atletas que não puderam comparecer ao treino especial de dia dos pais.

- Pensando em realizar um treino global envolvendo todo o corpo, estruturei a linha de trabalho.

-Estruturei e elaborei as atividades.

-Montei o plano de aula.

2- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas e dos pais os mobilizando para a atividade de dia dos pais.

3-Mandei uma mensagem para os atletas comunicando o horário do treino alternativo para os que não comparecerão ao treino de dia dos pais.

4-Enviei os horários e objetivos do treino para o coordenador Sergio Vera.

5-Enviei o placar do Duelo da Quarentena com o ponto extra de frequência da semana passada.

6-Respondi mensagens de atletas com dúvidas com relação as atividades do dia, como foi o caso do Eric Antunes, Brunos Bastos e Thayna dos Santos.

7-Os atletas Gustavo Nunes e Pedro Paiva comunicaram que não comparecerão ao treino devido a questões médicas.

**8- Treinamento online:**

-Foi realizada uma conversa inicial;

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

002915

- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

**Observações treino juvenil:**

Hoje iremos realizar um treino para a família especial Dia dos Pais, desta maneira esse horário foi disponibilizado para os atletas que não poderão comparecer a esse treino especial. Compareceram dois atletas do juvenil, dois do júnior e nossa ex-atleta Leticia Bernardina e realizamos um treino global.

Iniciamos com um aquecimento articular e exercícios de mobilidade e em seguida começamos a parte principal do treino. Realizamos um circuito com oito estações, cada uma focando em um determinado exercício ou objetivo e a cada rodada os exercícios mudavam, mas sempre mantendo o enfoque. Foram realizadas três series do circuito. Os exercícios foram:

- 1-Polichinelo (normal – invertido – braço de um com perna de outro)
- 2-Abdominal (abraçando as pernas – situp – bicicleta)
- 3-Avião (alternando as pernas – passando objeto de uma mão para outra – nadando)
- 4-Prancha (normal – relógio – mão nos ombros e elevando os pés)
- 5-Corrída (elevando os joelhos – levando calcanhar no quadril – lateral)
- 6-Isométrico (canoinha – trocando de decúbito – pernada de crawl + pernada de costas)
- 7-Agachamento (normal – relógio – posição de streamline + ponta de pé)
- 8-Flexão (aberta – caminha com as mãos + flexão – burpee + flexão)

Devido a baixa quantidade de atletas a aula conseguiu fluir, os atletas necessitaram de poucas intervenções e quando era preciso elas aconteciam de maneira clara e com rápida compreensão. Os atletas Eduardo Zanolla e Bruno Bastos precisaram de feedback na atividade de avião da primeira série, estavam mantendo a perna de trás com uma pequena flexão de joelhos. Na atividade da canoinha a atleta Barbara Cruz e Bruno Bastos também precisaram de intervenção para que não utilizassem os joelhos como auxílio para realizar a troca de decúbito.

Finalizamos o treino conversando sobre as atividades da semana, a aula de dia dos pais que esses atletas não poderão participar e a respeito da nossa competição interna o "Duelo da Quarentena".

002916



Obs.: Maria Clara Pio não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades, as realizou em horário alternativo e ao final do dia enviou o vídeo comprovatório

Participaram do treino juvenil:
1-Bruno Bastos 2-Ícaro Gabriel
Participaram do treino júnior:
1-Bárbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Maria Clara Pio (enviou vídeo comprovatório)

#### **Observações Treino Especial Dia dos Pais:**

Hoje realizamos um treino especial de Dia dos Pais. Participaram desse encontro familiares e atletas de todas as categorias, mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior. Tivemos ao todo 56 telas no zoom, isso implica na participação de atletas e um ou mais familiares. Da equipe juvenil tivemos a participação de 13 atletas e 8 do júnior.

Após esperarmos todos entrarem, passamos um vídeo do youtube que mostrou a relação de amor, carinho, abdicção e dedicação de pais e filhos. Em seguida o treinador Henrique realizou duas atividades recreativas de competição entre pais e filhos. Usando um rolo de papel higiênico eles abriram lado a lado aproximadamente um metro e foi colocado um copinho de plástico no final de cada um. Ao sinal eles deveriam enrolar novamente o papel ganhando o copo que chegasse primeiro. Na segunda atividade eles fizeram uma bolinha com o papel higiênico usado, e utilizando uma mesa, os pais e filhos davam as mãos com a bolinha entre eles, ao nosso sinal eles começaram a assoprar a bolinha até que ela chegasse na posição contrária. Esse foi um momento de muita descontração e integração entre os familiares.

Em um segundo momento iniciei um rápido aquecimento articular, exercícios dinâmicos como giro de braços para frente e para trás, giro de tronco de um lado para o outro, por exemplo, como forma de prepará-los para a atividade com o preparador físico que iria iniciar.

Como parte final o preparador físico iniciou uma sequência de exercícios de força com atividades aeróbicas, todas elas integrando pais e filhos. Por exemplo, estando um de cada lado tiveram que correr e bater na palma do outro, ou na posição de prancha bater

002917

(31) 3223-2611

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

palma com sua dupla, a todo momento era instruído que cada pai realizasse a atividade até o seu limite. Nesse momento os pais demonstraram cansaço e um pouco de dificuldade, mas todos parando no seu limite.

Ao final, realizei um alongamento como forma de voltar a calma. Lentamente fomos conversando a respeito dos exercícios de alongamento e das atividades que conversamos. Finalizamos com uma salva de palmas e desejando feliz dia dos pais a todos os pais presentes.

Tivemos um feedback muito positivo com relação a essa atividade. Recebemos nos grupos de pais e mensagens particulares, diversos elogios. Os pais elogiaram as atividades, a possibilidade de integração com seus filhos, que muitas vezes se torna difícil com a correria do dia ou a dificuldade com os filhos adolescentes. Pretendemos realizar mais vezes atividades dessa maneira.

Participaram do treino do júnior	Participaram do treino do júnior
1-Alanis Eduarda	1-Erick Alves
2-Arthur Alvarenga	2-Enzo Henrique
3-Eric Antunes	3-Isabella Carvalho
4-Igor Cossenzo	4-Isadora Thamiros
5-Isabela Schwindt	5-Jonatas Henrique
6-Isabella Teixeira	6-Raul Moraes
7-João Pedro Aguiar	7-Samuel Alves
8-Juan Carlos	8-Vitor Lopes
9-Lucca Natale	
10-Luiza Gabriela	
11-Pedro H. Jesus	
12-Thayna dos Santos	
13-Vinicius Ramalho	


- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

9-Enviei as fotos do treino especial nos grupos dos pais e atletas e elogiei a participação e interação das atividades.

10-Enviei o treino para que a atleta Maria Clara pudesse realizar e enviar o vídeo comprovatório, visto que ela não conseguiu participar do treino.

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

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

002918 

13- Realizei o armazenamento dos videos, fotos e prints em uma especifica do dia no Google drive.

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Data	Atividades diárias	Repetições
Circuito		
Material: 2 copos de plástico e colchonete		
1-Polichinelo	1-normal 2-invertido 3-braço de um com perna de outro	1'
2-Abdominal	1-Abraçando as pernas 2-Situp - joelhos afastados 3-bicicleta	40"
3-Avião	1-Avião alternando as pernas 2-Avião passando o copo de uma mão para a outra 3-Avião (nadando)	1' 30" cd perna
4-Prancha	1-Normal 2-Prancha relógio 3-Prancha alternando os copos	40"
5-Corrida	1- corrida elevando os joelhos 2-corrída levando os pés no quadril 3-corrída lateral	1'
6- Isométrico	1-Canoinha 2-Alternando posição (frente e costas) 3-Pernada de crawl de barriga para baixo	40"
7-Agachamento	1- Agachamento normal 2-Agachamento relógio (frente - Lado - trás) 3-Agachamento + posição de streamline + ponta de pé	40"
8-Flexão	1-Flexão aberta 2-Em pé, caminhar com as mãos no chão ate posição de prancha + flexão (quem conseguir) 3-Burpee (salto + flexão)	40"

002919



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 11/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho aeróbico. Organizei para o dia de hoje uma competição interna de corda, como nem todos os atletas têm corda em casa estabeleci que iríamos realizar uma competição paralela de prancha.

2-Com base nas informações anteriores destinei esse momento para estabelecer as regras e critérios da competição.

3-Estruturei e elaborei o plano de aula para ser anexado a esse relatório, com as informações importantes a respeito da competição.

4-Comecei a analisar alguns vídeos com o intuito de encontrar atividades lúdicas de tempo de reação para realizamos na sexta-feira e assim finalizar a semana.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Enviei uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera lembrando os horários de hoje e o objetivo do dia.

2-O atleta do juvenil Arthur Alvarenga solicitou para treinar com o júnior.

3-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos treinos de hoje para mobilizá-los para as atividades do dia.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.

**6- Treinamento online:**

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

002920



**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 11 atletas do juvenil, além de quatro atletas que participaram do treino do júnior (Arthur Alvarenga, João Pedro Aguiar, Lucca Natale e Vinicius Ramalho). Hoje o objetivo do nosso treino foi uma competição interna entre as duas equipes formadas pelos atletas do juvenil e júnior. Será uma competição de corda e prancha.

Iniciamos o treino conversando a respeito da atividade do dia anterior, treino especial entre pais e filhos. Os atletas conversaram a respeito da experiência dos pais e como eles gostaram desse momento com seus familiares. Em seguida realizamos um rápido articular e demos início a competição do dia.

Como dito anteriormente, realizamos uma competição de corda e de prancha. Os atletas que tinham corda em casa realizaram um melhor de três, em que os atletas iniciavam a pular corda no mesmo momento e assim que erravam estavam fora, e o último atleta a permanecer seria o vitorioso. Participaram dessa competição 7 atletas, 3 da equipe \$1,50 (Pedro de Jesus, Pedro Paiva e Alanis Eduarda) e 4 da FTB (Juan Carlos, Igor Cossenno, Isabela Schwindt e Luiza Gabriela). Ao final da primeira rodada tivemos os atletas Pedro Paiva e Pedro Jesus empatados, na segunda o atleta Juan Carlos foi o campeão e finalizamos a terceira rodada com o atleta Igor Cossenno como o grande campeão.

Os atletas que não tinham corda em casa realizaram uma competição de prancha, seguindo os mesmos critérios do anterior, mas ao invés de melhor de três realizamos apenas duas repetições. Nesse momento tivemos quatro atletas participando (Eric Antunes, Ícaro Gabriel, Isabella Teixeira e Bruno Bastos), o atleta Ícaro Gabriel e Eric Antunes empataram na primeira rodada com seis minutos, e o Ícaro ganhou a segunda com 5 minutos.

Com isso terminamos com o placar de 3x2 para a equipe de \$1,50. Em seguida conversamos sobre as atividades que teremos durante a semana, como a palestra com o biomecânico Ricardo, o nosso Quiz e solicitei para que as equipes escolhessem um vídeo cada para serem analisados no dia do nosso treino teórico.

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

**Presença juvenil:**

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (participou do treino do júnior)
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes (chegou após a chamada)
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar (participou do treino do júnior)
- 10-Juan Carlos
- 11-Lucca Natale (participou do treino do júnior)

002921

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



12-Luiza Gabriela  
13-Pedro Henrique de Jesus  
14-Pedro Henrique Paiva  
15-Thayna dos Santos (enviou vídeo)  
16-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 14 atletas, sendo 10 do júnior e 4 do juvenil. Os objetivos e a dinâmica desse treino foram os mesmos do anterior, realizamos uma competição interna de corda e prancha.

Também começamos o treino conversando a respeito das atividades com os pais no dia anterior, os atletas relataram como gostaram das atividades integrativas e como os pais tiveram dificuldades, mas adoraram a parte física.

Como dito anteriormente, realizamos uma competição de corda e prancha. Participaram dessa competição 6 atletas, 3 da equipe 1,50 (Erick Alves, Maria Clara Pio e Enzo Henrique) e 3 da FTB (Samuel Alves, Gustavo Nunes e Eduardo Zanolla). Devido ao tempo que os atletas permaneceram em cada atividade, que foi maior do que a categoria juvenil, só conseguimos realizar duas rodadas, nas duas o atleta Erick Alves foi campeão seguido do Samuel Alves vice-campeão nas duas.

Os atletas que não tinham corda em casa realizaram uma competição de prancha, seguindo as mesmas instruções da anterior. Também não conseguimos realizar a mesma quantidade que a equipe juvenil, só foi realizada uma repetição. Tivemos uma dupla dividindo o primeiro lugar Isabella Carvalho e João Pedro Aguiar empataram com oito minutos de prancha.

Com isso terminamos com o placar de 3x1 para a equipe de \$1,50, somando com a pontuação do juvenil ela garantiu um ponto no placar do Duelo da Quarentena. Em seguida conversamos sobre as atividades que teremos durante a semana, como a palestra com o biomecânico Ricardo, o nosso Quiz e solicitei para que as equipes escolhessem um vídeo cada para serem analisados no dia do nosso treino teórico.

Obs.: O atleta Jonatas Henrique não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

**Presença júnior:**

1-Bárbara Cruz (chegou após a chegada)  
2-Eduardo Zanolla  
3-Erick Alves  
4-Enzo Henrique  
5-Gustavo Thomaz Nunes  
6-Isabella Carvalho  
7-Jonatas Henrique (enviou vídeo)  
8-Maria Clara Pio

002922

9-Raul Morais Sena  
 10-Samuel Alves  
 11-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7- Os atletas Jonatas Henrique e Thayna dos Santos não puderam comparecer aos treinos, mas solicitaram as atividades e enviar o vídeo comprovatório.

8-Enviei o placar final do Duelo da Quarentena e os campeões de cada prova no dia de hoje.

9-Dei um retorno positivo aos pais relatando o que os atletas sentiram com a participação deles no treino de ontem.

10-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

11- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

13/ago	Atividades diárias	Tempo
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade	10'
2	<b>Parte principal - competição de corda e prancha</b> Iremos realizar uma competição interna de prancha e corda. Competição de corda: 1-Os atletas que tem corda irão começar a saltar ao mesmo tempo, ganha o atleta que permanecer o maior tempo sem errar. 2-A disputa será em melhor de três.  Competição de corda: Os atletas que não tem corda irão realizar a competição de prancha. Ganha o ultimo atleta que permancer na posição inicial.	30'
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5' 5'

002923



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 12/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-No dia anterior, fora do horário de trabalho, recebi o vídeo com as atividades de ontem do atleta Jonatas Henrique. Anexei o vídeo a pasta no Google Drive e incluí no relatório de ontem essa informação.

2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com os horários dos treinos de hoje, solicitando os vídeos que as equipes escolheram para serem analisados amanhã e informando a atividade que valerá ponto hoje. Os seis primeiros atletas que entrarem no treino irão escolher as atividades de aquecimento e mobilidade, a equipe que tiver maior número de atletas entre os primeiros, marcará um ponto no placar.

3-Recebi as mensagens dos atletas Eric Antunes e Pedro de Jesus solicitaram para treinar com o júnior.

4-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho técnico do crawl.

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

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

7-Foi estruturado o plano de aula.

8-Enviei os horários e objetivos do treino de hoje para o coordenador de esportes Sergio Vera.

9-Enviei o chamativo para a palestra de amanhã com o biomecânico Ricardo Peterson para o grupo dos atletas e dos pais.

10- Enviou as atividades do dia para Isabella Carvalho que não irá conseguir treinar no dia de hoje.

11-Realizei os prints comprobatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-O atleta Pedro H. Paiva solicitou para realizar o treinamento junto a categoria júnior.

2-Comecei a organizar uma tabela com as atividades que pretendo realizar no desafio entre as duas equipes. Qual atividade valendo pontuação no placar das equipes irei realizar por dia.

002924





3-Enviei para o palestrante Ricardo Peterson aproximadamente 7 vídeos de atletas da nossa equipe nadando borboleta em competições ou filmagens da equipe. Ele solicitou esses vídeos para que amanhã possa analisar alguns deles na palestra, desta forma não apenas apresentar atletas olímpicos, mas trazer a abordagem mais próximas aos nossos atletas.

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

5- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 9 atletas (7 do juvenil e 2 do júnior). O objetivo do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de crawl.

Antes do treino comuniquei aos atletas que os seis primeiros que entrassem no treino iriam escolher o que a equipe faria de aquecimento e exercícios de mobilidade. O grupo que tivesse a maior quantidade de atletas dentro dos seis, marcariam um ponto no placar. Os seis primeiros atletas que entraram foram:

- 1-Isabela Schwindt (gato e vaca) FTB
- 2-Igor Cossenzo (mergulho) FTB
- 3-Luiza Gabriela (mobilidade de ombro) FTB
- 4-Isabella Teixeira (prancha escalador) \$1,50
- 5-Lucca Natale (corrida lateral) FTB
- 6-Jonatas Henrique (Polichinelo) \$1,50

Desta maneira somamos 2 atletas na \$1,50 e 4 da FTB.

002925

Desta maneira iniciamos o treino com as atividades selecionadas pelos atletas, primeiro realizamos os exercícios de mobilidade e em seguida as atividades aeróbicas. Para a parte principal do treino realizamos quatro atividades de simulação de braçada, sendo três em decúbito ventral, utilizando duas cadeiras, e uma em pé com a goma elástica.



Nas atividades deitadas os atletas apoiavam o tronco e o quadril nas cadeiras deixando um dos ombros e braço para fora da cadeira e assim realizaram seis braçadas sem material, seis segurando uma bolinha, seis tracionando o elástico, todas elas realizando movimento de rolamento dos ombros. Após os três exercícios nas cadeiras, realizamos 20 braçadas de crawl em pé, com o tronco inclinado tracionando a goma elástica.

Eu e Camila Reis ficamos atentas aos movimentos e posição do corpo que os atletas estavam executando os exercícios. O atleta Raul Sena do júnior foi um dos que teve mais dificuldade em encontrar uma posição ótima para realizar a atividade nas cadeiras, o que dificultou a execução da braçada nas primeiras repetições. A atleta Alanis Eduarda recebeu alguns feedbacks com relação a braçada de crawl em sua fase propulsiva, ela estava levando as mãos para a lateral do corpo, quando deveria realizar apenas uma extensão de ombros, com o movimento de frente para trás com a mão abaixo do ombro. Após algumas intervenções e demonstrações, ela compreendeu o erro e conseguiu melhorar a execução. Os outros atletas não precisaram de grandes correções.

Ao final conversamos a respeito das atividades agendadas para amanhã, como a palestra com o biomecânico Ricardo e nosso encontro teórico+ Quiz onde iremos analisar os vídeos sugeridos pelas duas equipes. Solicitei a equipe da FTB que me enviasse o vídeo selecionado por sua equipe.

Presença juvenil:

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

002926

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 17 atletas (8 do júnior, 8 do juvenil e a ex-atleta Leticia Oliveira). O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, trabalho técnico da braçada de crawl.


Assim como o treino anterior, defini que os seis primeiros atletas a entrarem no treino iriam escolher o que a equipe faria de aquecimento e exercícios de mobilidade. A equipe que tivesse a maior quantidade de atletas nesses seis somariam um ponto ao placar. Os seis primeiros atletas que entraram foram:

- 1-Ícaro Gabriel (polichinelo) \$1,50
- 2-Erick Alves (corrida) \$1,50
- 3-Eric Antunes (corrida lateral) \$1,50
- 4-Eduardo Zanolla (Gato e vaca) FTB
- 5-Vitor Lopes (mobilidade de joelho e quadril) \$1,50
- 6-João Pedro Aguiar (mobilidade de ombro) \$1,50

Desta maneira somamos 5 atletas na \$1,50 e um da FTB. Somando com a pontuação da equipe juvenil (\$1,50 2 x 4 FTB), tivemos o placar final de \$1,50 7 x 5 FTB, a equipe do grupo 1 (\$1,50) conquistou mais um ponto no placar final da competição.

Logo em seguida começamos com as atividades selecionadas como forma de preparar o corpo para a parte principal. Realizamos quatro atividades de simulação de braçada, sendo três em decúbito ventral utilizando duas cadeiras e uma em pé com a goma elástica. Nas atividades deitadas os atletas apoiavam o tronco e o quadril nas cadeiras deixando um dos ombros e o braço para fora da cadeira e assim realizaram seis braçadas sem material, seis segurando uma bolinha, seis tracionando o elástico, todas elas realizando movimento de rolamento dos ombros. Finalizamos sempre com 20 braçadas de crawl em pé, com o tronco inclinado tracionando a goma elástica.

Os atletas do júnior apresentaram menor dificuldade em compreender e executar de maneira melhor o que estava sendo proposto. A posição nas cadeiras e as braçadas de crawl foram realizadas de forma mais controlada e mais próxima do que esperamos que eles façam dentro da água. Tivemos que realizar algumas intervenções principalmente com os atletas do juvenil que estavam nesse treino, como com o Vinicius Ramalho que estava apoiando o outro braço no chão, o atleta Ícaro Gabriel que estava realizando a braçada com uma velocidade alta e com pouca qualidade e o atleta Pedro Paiva que estava desenhando a braçada para fora da linha do ombro.

002927 



Ao final também conversamos a respeito das atividades agendadas para amanhã, como a palestra com o biomecânico Ricardo e nosso encontro teórico+ Quiz onde iremos analisar os vídeos sugeridos pelas duas equipes.

Obs.: A atleta Isabella Carvalho não conseguiu participar do treino, mas solicitaram as atividades e enviaram os vídeos comprobatórios.

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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6-Enviei o placar da atividade do dia, 7 para \$1,50 e 5 para FTB e o placar final com a soma de todos os pontos distribuídos até agora.

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

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

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

  
002328



Unidade	Atividades diárias	Tempo
1	Aquecimento 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade articular 3- Exercícios dinâmicos de aquecimento	15'
	Parte principal - crawl Serão realizadas 4 séries	
2	1-Braçada unilateral em decubito ventral na cadeira - sem material	6 braçadas
	2-Braçada unilateral em decubito ventral na cadeira - segurando uma bolinha	6 braçadas
	3-Braçada unilateral em decubito ventral na cadeira - com goma elástica	6 braçadas
	4-Braçada na goma elástica	20 braçadas
3	Volta a calma Conversa final	5'

002929

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 13/08

### 10hs as 12hs – Planejamento

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar, teremos um encontro com toda a equipe de natação do Mackenzie (de mirim a júnior) com o biomecânico Ricardo Peterson, que irá falar sobre a cinemática do nado de borboleta. E o segundo encontro será somente com as equipes juvenil e júnior onde será realizado uma análise técnica de duas provas selecionadas pelos atletas mais um Quiz.

2-Iremos analisar dois vídeos de provas do nado de borboleta selecionadas pelas duas equipes. A equipe S1,50 escolheu o vídeo do Nicolas Santos no Campeonato Mundial de natação quando se sagrou campeão dos 50m borboleta. Já a equipe F.T.B selecionou o vídeo dos 200m borboleta masculino do último mundial de esportes aquáticos em Gwangju 2019. Desta forma destinei esse horário para:

-Analisar criticamente os dois vídeos para que pudesse conversar com os atletas a respeito deles. Número de braçadas, número de respirações, alguns erros observados na performance dos atletas e estratégias de provas.

-Elaborei dez perguntas fechadas com base nos dois vídeos.

-Selecionei fotos para ilustrar o Power Point.

-Estruturei o Power Point com as perguntas.

### 14hs as 19hs - Treinamento

A primeira hora da tarde foi destinada para:

1- Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.


2-Enviei mensagem para o coordenador de esportes com os horários e objetivos dos encontros.

3-Respondi mensagens de alguns atletas com dúvidas referentes às atividades do dia.

4-Enviei um vídeo explicativo para o palestrante Ricardo, o ensinando a bloquear a tela da apresentação, para que os atletas não consigam desenhar ou escrever na tela.

5-Entramos na live as 15hs, esperamos 10 minutos para que a maior parte dos atletas estivessem presentes e então enviei o link para o palestrante.

6-Enviei o link da sala do zoom para o Ricardo Peterson.

002330 



#### 7- Palestra com o biomecânico Prof. Dr. Ricardo Peterson:

Iniciamos a tarde com um encontro com o biomecânico Ricardo Peterson. Participaram desse encontro 68 participantes entre treinadores, atletas, Marluce e Luiza psicólogas do CTE, coordenador de esporte Sérgio Vera, coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, ex-atleta Leticia Oliveira e pais. Da equipe juvenil e júnior tivemos 100% de presença, 16 do juvenil e 12 do júnior.

Ricardo é natural de Porto Alegre, mas atualmente reside em Vitória. Durante sua pós graduação morou em diferentes países como Portugal, Itália e Canada para realizar seu mestrado e doutorado. Formado em Educação Física atualmente exerce a função de biomecânico, auxiliando atletas de diferentes níveis a atingir o seu máximo potencial através da melhora técnica.

Em uma palestra de 3 horas ele explicou aos atletas o que é a biomecânica, as forças que atuam em um nadador, qual a importância de estarmos sempre buscando a melhora técnica, a evolução do nado de borboleta, que ele teve início no nado de peito e quando foi aceito pela FINA como mais um dos estilos da natação, contou histórias a respeito de atletas de alto nível que teve a oportunidade de trabalhar e ao final analisou alguns vídeos mostrando os pontos que ele julga importantes no nado de borboleta.

Com relação a essa análise dos vídeos, ele iniciou demonstrando na técnica de nado, de atletas alto nível, os pontos que ele acha importante que nossos atletas tenham conhecimento. Como por exemplo, a posição que os braços devem entrar na água ou a maneira certa de coordenar braços e pernas. Em seguida ele apresentou os vídeos que alguns atletas enviaram e iniciou uma rápida análise das técnicas de nado daqueles atletas. Ele conseguiu analisar os vídeos do atleta Arthur Lacerda do infantil que demonstrou ter uma técnica muito boa mas, ele está elevando muito o tronco no momento da respiração, assim como o atleta Vinicius Ramalho. Com a atleta Isabella Teixeira ele conseguiu perceber, com uma filmagem subaquática, que a coordenação da braçada com a última ondulação está atrasada. Ele finalizou com o vídeo do atleta Samuel Alves em que percebeu que a amplitude da ondulação pode ser um pouco reduzida.

Ao longo da palestra os atletas e nós treinadores fomos tirando as dúvidas no momento em que elas apareciam, assim ao final não restaram muitos questionamentos. Nós da comissão técnica agradecemos muito a disponibilidade do Ricardo em passar essa tarde conosco, ao excepcional nível do conteúdo que nos foi apresentado e da sorte que nossos atletas estão tendo com essa possibilidade de ampliar seus conhecimentos. Desta maneira finalizamos com nossa tradicional salva de palmas, momento em que todos abrem os microfones e demonstram o carinho e a gratidão ao nosso convidado.

002931

Compareceram a palestra:

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

#### 8-Treino teórico, objetivo: Quiz nado de borboleta


Como de costume teríamos o nosso segundo encontro do dia, mas visto que a palestra estendeu mais do que estamos acostumados e sabendo da grande oportunidade que estávamos tendo em poder escutar um profissional da qualidade do Prof. Dr. Ricardo Peterson, decidi adiar a análise dos vídeos e o Quiz para os treinos de amanhã. Ao invés de realizarmos os treinos das categorias juvenil e júnior separados, iremos juntar os horários com um treino mais longo em conjunto. No primeiro momento teremos análise dos vídeos selecionados pelas equipes e em seguida o Quiz.

9-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas avisando que não teríamos mais o encontro teórico e que ele passou para o dia de amanhã.

10-Enviei um feedback da palestra no grupo dos pais.

11-Enviei um agradecimento ao Ricardo com o feedback que os atletas e pais nos passaram.

12-Na última hora do dia, elaborei o relatório com as atividades do dia e terei os prints comprovatórios das conversas e informações citadas nesse relatório

002932 


(31) 3223-2611

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

8- Todo o material foi armazenado em uma pasta específica no Google Drive (vídeos, fotos e relatório).

Atividades realizadas no dia de hoje:



002933 

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 14/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Hoje estava programado a realização de uma atividade de tempo de reação, além da atividade lúdica que realizamos toda sexta-feira, como forma de encerrar a semana com um treino mais leve. Mas como não conseguimos fazer o treino teórico com o Quiz ontem iremos realizá-lo hoje.

2- Revisei os vídeos e as perguntas do Quiz.

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

4-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo das atividades do dia.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi a mensagem dos atletas Pedro Jesus comunicando sua ausência no treino de hoje.

2-Respondi a mensagem da atleta Isadora Thamires que tirou dúvidas com relação as atividades de hoje.

3-No horário marcado foi enviado o link para entrar na Live.

4-Enviei uma mensagem mobilizando os atletas para a atividade do dia.

5-Respondi a mensagem do atleta Arthur Alvarenga que comunicou ter prova hoje e mas acredita que conseguirá entrar no treino, mesmo que atrasado.

**6-Treino teórico + Quiz do nado de borboleta:**

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

Participaram desse encontro 25 atletas (13 do juvenil e 12 do júnior). Hoje nosso treino foi teórico com a análise de dois vídeos escolhidos pelas duas equipes e em seguida realizamos um Quiz com perguntas relacionadas aos vídeos. Esse tipo de treino normalmente é realizado as quintas-feiras em um encontro após a palestra, mas devido a excepcional palestra que tivemos ontem com duração de três horas, não foi possível que esse encontro acontecesse.

002934





Desta maneira, iniciamos o treino analisando o vídeo enviado pela equipe do \$1,50 em que o brasileiro Nicolas Santos foi campeão dos 50m borboleta no Campeonato Mundial de curta na China em 2018. Os atletas trouxeram diversas situações que eles analisaram previamente, como a quantidade de braçadas dos três primeiros atletas, analisaram a saída, os submersos o quão potente foi a virada, quantas ondulações ele realizou no primeiro 50m e no segundo.

O segundo vídeo, enviado pela equipe FTB, foi da prova dos 200m borboleta no Campeonato Mundial de piscina longa na Coreia do Sul em 2019. Essa prova o campeão foi o Húngaro Kristóf Milak, tendo como segundo colocado o japonês Daiya Seto, fechando o pódio tivemos o sul-africano Chad le Clos. Assim como o vídeo anterior, os atletas trouxeram análises muito interessantes com relação a prova. Eu consegui pontuar situações importantes como a última ondulação antes do breakout, posição do corpo dos atletas e apresentei um quadro com o tempo das passagens de cada 50m, dos três primeiros atletas.

Chad le Clos		Kristóf Milak		Daiya Seto	
24"13		24"66		24"95	
28"42	52"55	28"22	52"88	29"09	54"04
30"09	1'01"50	28"69	57"85	29"40	59"82
31"51		29"16		30"42	
<b>1'54"15</b>		<b>1'50"73</b>		<b>1'53"86</b>	

Essa primeira parte foi muito proveitosa, os atletas superaram minhas expectativas com relação a análise que conseguiram realizar das duas provas. Vieram com análises complexas e bem detalhadas. Demonstraram que assistiram várias vezes os vídeos enviados e realmente se interessaram pela atividade. Finalizei esse momento com uma conversa em que demonstrei como eles voltarão aos treinos sendo atletas mais críticos e com uma observação melhor de tudo o que eles realizarão.

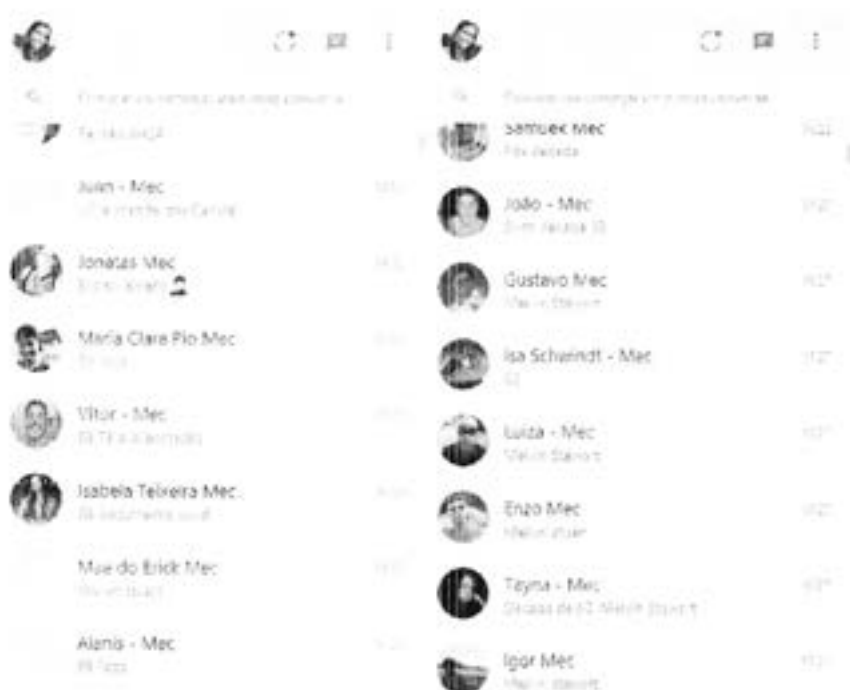
Iniciamos a segunda parte do encontro com o Quiz. Ele foi dividido em três etapas. Na primeira realizamos quatro perguntas fechadas. Elas eram apresentadas na tela e ao meu sinal os atletas selecionavam a resposta correta e a apresentavam na tela com um pedaço de papel. No segundo momento foram realizadas seis perguntas, também fechadas, mas cada uma deveria ser respondida apenas por uma equipe. Tiramos um par ou ímpar virtual (um representante de cada equipe digitou um número de 1 a 5 no chat do zoom, ao mesmo tempo), e assim decidimos qual equipe iria começar a responder. A pergunta era apresentada na tela e ao meu sinal os seus integrantes escreviam um número no chat, o primeiro número a aparecer seria o responsável por responder a pergunta.

002935




As atletas Isabela Schwindt (FTB) e Maria Clara Pio (\$1,50) foram responsáveis por tirar o par ou ímpar sendo Maria Clara a vencedora. Os atletas da \$1,50 que conseguiram responder foram Isabella Teixeira duas vezes e Enzo Henrique. Já da equipe FTB foram os atletas Juan Carlos e Isabella Schwindt também duas vezes. O placar final foi quatro pontos para a equipe \$1,50 e dois para a FTB.

Para finalizar o treino fomos para a terceira parte do Quiz. Foi realizada a última pergunta, que foi relacionada com a palestra de ontem. Os atletas tiveram que responder enviando uma mensagem no meu WhatsApp particular. Essa pergunta valeu dois pontos. A pergunta foi: Qual foi o primeiro atleta a realizar a respiração lateral no nado de borboleta, e em que década isso aconteceu? Em seguida li em voz alta o nome dos atletas que ganharam dois pontos ou apenas um.



Finalizamos o treino com uma conversa final, elogiando os atletas pela excelente semana em participação, comprometimento e dedicação. Desejei que eles tenham um ótimo final de semana, descansando o corpo e a mente para poder voltar com força total na segunda-feira.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Eric Antunes	4-Enzo Henrique
5-Ícaro Gabriel	5-Gustavo Thomaz Nunes

  
 002936

6-Igor Cossenzo	6-Isabella Carvalho
7-Isabela Schwindt	7-Isadora Thamires
8-Isabella Teixeira	8-Jonatas Henrique
9-João Pedro Aguiar	9-Maria Clara Pio
10-Juan Carlos	10-Raul Sena
11-Lucca Natale	11-Samuel Alves
12-Luiza Gabriela	12-Vitor Lopes
13-Thayna dos Santos	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (13 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7-Enviei no grupo dos atletas a pontuação final da atividade do treino e a pontuação da semana do Duelo da Quarentena.

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

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

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

11-Foram tirados os prints comprovatórios das informações contidas nesse relatório.

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

002337



Atividades realizadas no dia de hoje:

1-Análise dos vídeos:



KBSYOJ MEAK SHAITERS MICHAEL PHELPS 200M BUTTERFLY WORLD RECORD



Nicholas Santos CAMPEÃO MUNDIAL de 80 metros no Mundial de Hangzhou

2-Quiz – nado de Borboleta



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

002938



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 17/08****10hs as 12hs – Planejamento**

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

PLANEJAMENTO AGOSTO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	21/ago
Técnico - peito	EQUILÍBRIO	Técnico com intensidade	Aeróbico (HIT) + Palestra	Quiz + Físico

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo do dia de hoje o trabalho técnico coordenativo do nado de peito.

3- Após a definição do objetivo, foram analisados vídeos e materiais teóricos para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas.

4-Foram elaboradas e selecionadas as atividades.

5-Foi estruturado o plano de aula.

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

7-Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas com o quadro de horários das atividades da semana.

8-Enviei no grupo os nomes dos atletas destaques do mês de julho, os que não tiveram nenhuma falta nas minhas atividades e da preparação física. Solicitei que eles enviassem uma foto com o uniforme do clube para o preparador físico Lucas. Ele irá recolher as fotos dos atletas destaques de todas as categorias e enviará para o setor de comunicação para que eles divulguem nas redes sociais do clube. Essa foi uma forma que encontramos de motivar os atletas a continuar empenhados nas atividades durante esse período de pandemia.

9-Foi enviada uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera com os horários das atividades do dia de hoje.

10-Foi respondida as mensagens das atletas Bárbara Cruz e Luiza Gabriela com dúvidas com relação as atividades de hoje.

11-Foram tirados prints que comprovam as informações contidas nessa primeira parte do relatório.

002940



#### 14hs as 19hs – Treinamento

1- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário dos treinos e o material que será necessário.

2-Enviei o placar do Duelo da Quarentena com o ponto extra de frequência da semana passada.

3-Respondi mensagens dos atletas Arthur Alvarenga e Gustavo Nunes que pediram para treinar com a outra categoria, do Eric Antunes que solicitou o treino para realizar em outro horário e da Thayna dos Santos que comunicou que chegaria atrasada.

#### 4- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### Observações treino juvenil:

Participaram desse treino 14 atletas, sendo treze do juvenil e o Gustavo Nunes do júnior. Esse encontro teve como objetivo o trabalho técnico do nado de peito, mais especificamente da finalização da braçada.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida começamos a parte principal do treino. Foram realizados seis exercícios que tiveram como objetivo coordenar o movimento da braçada de peito e trazer a atenção dos atletas para sua finalização (momento em que os braços devem estar ao lado da cabeça com extensão máxima dos cotovelos). Os exercícios foram:

1-Com uma bolinha em uma das mãos os atletas realizaram a braçada unilateral e ao finalizar a braçada, a trocavam de mão.

2-Mesmo que anterior, mas após realizar a braçada o atleta alterna com a pernada da perna contrária (movimento de circundução de joelho)

3-Com duas bolinhas os atletas realizam a braçada de peito completa, em pé, e ao finalizar a braçada jogam as bolinhas contra uma parede.

002941



4-Mesmo exercício que o anterior, mas o atleta realiza a braçada de peito com o tronco inclinado para a frente.

5-Os atletas realizaram a simulação de braçada de peito, na mesma posição que anterior, tracionando uma goma elástica.

6-Os atletas se deitaram em decúbito dorsal, com as pernas a 90º com o quadril e realizaram o movimento de joelho e pés da pernada de peito. Após 30 segundo eles elevaram os quadris e permanecendo na posição de vela, continuado com a simulação da pernada.

Com exceção da simulação com goma elástica, que foram realizada 3 séries de 12 repetições, os atletas realizaram duas séries de 45 segundos cada exercício. Na primeira execução eram fornecidos os feedbacks para que eles tentassem corrigir e se adaptar para que na segunda realização ela fosse executada de maneira melhor.

Alguns atletas tiveram dificuldade em entender que os primeiros exercícios eram realizados na posição em pé, e não na posição de peito, foram eles Ícaro Gabriel e Bruno Bastos, foram necessárias algumas correções e demonstrações. Também o atleta Ícaro estava realizando a braçada de maneira inadequada, com pouca flexão de cotovelos no momento propulsivo e recuperativo, conversando e trazendo para o nado dentro da água ele entendeu o movimento e realizou de maneira melhor. No exercício de pernada na posição de decúbito dorsal a atleta Luiza Gabriela estava mantendo um semi-flexão de joelhos, mesmo após as correções ela não conseguiu mudar, isso se deve a um possível encurtamento dos posteriores de coxa.

Finalizamos o treino conversando sobre as atividades, as mudanças nos horários e os capitães das equipes dessa semana.

Obs.: O atleta Eric Antunes não pode comparecer aos treinos, mas enviou o vídeo comprovando que realizou as atividades do dia.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (treinou com o júnior)
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes (enviou vídeo)
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos

002942

11-Lucca Natale (chegou após a chamada) 12-Luiza Gabriela 13-Pedro H. Jesus 14-Pedro H. Paiva 15-Vinicius Ramalho (chegou após a chamada)
---

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse treino 9 atletas, sendo sete do júnior e o atleta Arthur Alvarenga do juvenil. Esse encontro teve o mesmo objetivo e dinâmica do treino anterior, trabalho técnico da braçada de peito.

Assim como o anterior, iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida começamos a parte principal do treino. Realizamos os mesmo seis exercícios descritos no treino do juvenil, que tiveram como objetivo coordenar o movimento da braçada de peito e trazer a atenção dos atletas para a finalização da braçada.

Trazendo para esse relatório um feedback da execução das atividades, conseguimos observar que essa categoria apresentou um maior domínio e realizaram as atividades com uma maior coordenação, se aproximando do que era esperado. Mas foram necessários alguns feedbacks. O atleta Enzo Henrique apresentou dificuldade na execução da braçada de peito no primeiro exercício, com uma flexão excessiva de cotovelo. O atleta Eduardo Zanolla apresentou um erro oposto, pouca flexão de cotovelos ao realizar a braçada. A atleta Bárbara Cruz e Isabella Carvalho estavam lançando as bolinhas com pouca intensidade. Como pudemos observar, os erros foram mais no refinamento da técnica do que na execução do exercício em si.

Também finalizamos o treino conversando sobre as atividades, as mudanças nos horários e os capitães das equipes dessa semana.

Participaram do treino do júnior
----------------------------------

1-Bárbara Cruz (chegou após a chamada) 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves 4-Enzo Henrique 5-Gustavo Nunes (treinou com o juvenil) 6-Isabella Carvalho (chegou após a chamada) 7-Jonatas Henrique 8-Maria Clara Pio 9-Raul Moraes
---

602943

10-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (15 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

5-Enviei a sugestão de dois filmes, comentados no treino, que falam de esporte e superação. O primeiro foi o coach Carter e o segundo Desafiando Gigantes.


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

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

17/ago	Atividades diárias	Respeitos
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
2	Parte principal - Nado de peito (finalização)	3x
	1-Realizar movimentos alternados de braçada com a bolinha em uma das mãos	30"
	2-Mesmo que o anterior com movimentos alternados de pernada.	30"
	3-em pé, com duas bolinhas nas mãos os atletas irão realizar a braçada de peito e ao finaliza-la irão lançar as bolinhas na parede.	30"
	4-Igual ao anterior mas com o tronco inclinado para frente.	30"
	5-Simulação de braçada com elástico	12 rep
	6-Em decubito ventral, pernas a 90 com quadril, realizar movimento da pernada de peito	30"
3	Volta a calma	
	Conversa final	10'


 002944

(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 18/08

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho de equilíbrio. Organizei para hoje uma competição interna com esse objetivo.

2-Com base nas informações anteriores destinei esse momento para estabelecer as regras e critérios da competição.

3-Estruturei e elaborei o plano de aula para ser anexado a esse relatório, com as informações importantes a respeito da competição, além dos exercícios preparatórios.

4-Analisei vídeos com diferentes exercícios para ampliar meu repertório de atividades e tentar diversificar os treinos.

5-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando a atividade do dia, a competição de equilíbrio.

6-Enviei para o coordenador de esportes, Sérgio Vera, as atividades do dia de hoje e seus horários.

7-Recebi da atleta Isadora Thamires o atestado médico para justificar sua ausência nos treinos, ela extraiu dois sisos.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Respondi mensagem do atleta Eric Antunes que solicitou para treinar com o júnior e enviou o vídeo das atividades de ontem.

2-Respondi a mensagem do atleta João Pedro que comunicou que só conseguirá assistir a primeira meia hora do treino, devido ao inglês. E do atleta Ícaro Gabriel com dúvidas com relação as atividades de hoje.

3-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos treinos de hoje para mobilizá-los para as atividades do dia e solicitando o material do dia.

4-O fisioterapeuta Wesley enviou uma mensagem no grupo da comissão técnica com o link dos próximos encontros, para ser enviados aos atletas, além da instrução de como eles deveriam anexar os vídeos do preventivo na plataforma do Google Drive. Encaminhei essa mensagem no grupo de atletas. Ele também informou que começará a realizar uma palestra semanal com os atletas de todas as modalidades, comuniquei a ele que essa palestra será no mesmo dia e horário que a nossa palestra semanal.



682845

5-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

6-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.

7- Treinamento online:

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas, todos do juvenil, além de dois que treinaram com o júnior (Lucca Natale e Vinicius Ramalho). O encontro de hoje teve como objetivo um trabalho de equilíbrio em um formato competitivo.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular em seguida passamos para as atividades preparatórias. Hoje nossa parte principal do treino será uma competição, que valerá ponto para o Duelo da Quarentena, os atletas terão que permanecer a maior quantidade de tempo em uma das posições de equilíbrio de yoga (ilustrada no final do relatório no plano de aula). Desta maneira realizamos algumas atividades preparatórias. Começamos com alongamentos de membros inferiores e em seguida passamos para rápidos exercícios de equilíbrio+ sensibilidade, como realizar avião pisando em uma almofada.

Ao final da parte preparatória demos início a competição. As regras foram explicadas aos atletas, eles deveriam permanecer a maior quantidade de tempo na posição inicial com as mãos na frente do peito e quem colocasse o pé no chão estariam desclassificados. Demos início a competição com os 12 atletas, em poucos minutos alguns começaram a cair e assim deixaram a competição, após oito minutos ainda permaneciam Isabella Teixeira, Juan Carlos, Igor Cossenzo, Ícaro Gabriel e Bruno Bastos desta maneira decidi aumentar o nível de dificuldade pedindo para que eles elevassem as mãos acima da cabeça. Mesmo assim eles ainda permaneceram por mais três minutos. Nesse momento pedi para que eles ficassem na ponta dos pés. Isabella Teixeira, Ícaro Gabriel e Juan Carlos chegaram a 12 minutos de prova, nesse momento eu resolvi declarar empate técnico.

Após cinco minutos de descanso, conseguimos realizar uma segunda rodada. Só que desta vez eu alterei algumas regras, os pés não poderiam descolar da perna em nenhum momento e após 4 minutos as mãos seriam elevadas acima da cabeça e os dedos não poderiam descolar uns dos outros e ao chegar ao minuto seis os atletas iriam ficar em ponta de pé. Nessa segunda rodada



o atleta Ícaro Gabriel foi o grande campeão, seguindo da Isabella Teixeira e ficando em terceiro o Igor Cossenzo.

Como foi possível observar, ao longo da prova tive que ir adaptando as regras para adequar ao nível competitivo dos atletas. O programado seria uma prova rápida, mas os atletas se envolveram tanto, com tanta competitividade entre as equipes que a prova se alongou mais do que o esperado. Isso nos mostra o quanto os atletas estão comprometidos com as atividades e o alto nível competitivo que estão apresentando, mesmo estando a seis meses sem treinar a sua atividade principal, natação, e tendo competido apenas uma única vez durante esse ano.

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

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

#### Observações treino júnior:

Participaram desse treino 13 atletas, sendo 11 do júnior e 2 do juvenil. Os objetivos e a dinâmica desse treino foram os mesmos do anterior, realizamos uma competição interna de equilíbrio.

Assim como no juvenil, iniciamos o treino com um aquecimento articular em seguida passamos para as atividades preparatórias para a competição (alongamentos de membros inferiores e em seguida passamos para rápidos exercícios de equilíbrio+ sensibilidade na almofada).

Ao final da parte preparatória expliquei as regras aos atletas, já com as devidas alterações. Os atletas deveriam permanecer a maior quantidade de tempo na posição inicial com as mãos na frente do peito, não era permitido que o pé perdesse o contato com a perna. Ao chegar a 4 minutos seria instruído que eles elevassem as mãos acima da cabeça e elas não poderiam perder o contato uma com a outra. Chegando a cinco minutos seria instruído que eles ficassem na ponta do pé. Essas alterações foram com o intuito de reduzir o tempo que os atletas iriam permanecer na prova.

602947

(31) 3223-2611

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

Assim como no juvenil só conseguimos realizar duas repetições com cinco minutos de intervalo entre elas. Na primeira rodada o atleta Erick Alves foi o campeão seguido pelo Samuel Alves e Isadora Thamires. Já na segunda rodada o vencedor foi Enzo Henrique, sendo o vice campeão o a Vinicius Ramalho e em terceiro lugar o Jonatas Henrique.

Esse momento foi muito descontraído, mas também muito competitivo. Os atletas levaram a sério a competição e a vontade de fazer um ponto para sua equipe. Em todas as provas os atletas vencedores foram da equipe \$1,50, desta maneira eles igualaram o placar estando agora 6 a 6.

Obs.: O atleta Gustavo Nunes não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença júnior:
1-Bárbara Cruz (chegou após a chegada)
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Gustavo Thomaz Nunes (enviou vídeo)
6-Isabella Carvalho
7-Isadora Thamires
8-Jonatas Henrique
9-Maria Clara Pio
10-Raul Morais Sena
11-Samuel Alves
12-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (15 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), o atleta faltoso justificou sua ausência.

8- Os atletas Gustavo Nunes e Thayna dos Santos não puderam comparecer aos treinos, mas solicitaram as atividades para enviar o vídeo comprovatório.

9-Enviei o placar final do Duelo da Quarentena e os campeões de cada prova no dia de hoje.

10-A atleta Bárbara Cruz enviou uma mensagem relatando estar sentindo dores na região lombar e pediu instruções do que fazer, sugeri que ela enviasse uma mensagem para o fisioterapeuta e evitasse os exercícios em que ela sentisse mais dor.

11-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

12- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

602948



**Atividades realizadas no dia de hoje:**

13/06	Atividades Diárias	
1	<p><b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade</p>	10'
2	<p><b>Parte principal - competição de equilíbrio</b> Iremos realizar uma competição interna de equilíbrio 1-Alongamentos de membros inferiores 2-Exercícios de propriocepção 2.1 Pisar em uma almofada e tentar equilibrar com um dos pés. 2.2 Permanecer na posição de avião 2.3 Permanecer na posição de yoga por 5'</p>	15'
	<p><b>Competição (melhor de 3)</b> Ao meu sinal os atletas terão que realizar a posição ao lado e permanecer o maior tempo possível, sem encostar o pé no chão. Vence o último atleta a permanecer na posição inicial Obs.: O atleta pode escolher qual pé ele deixará no chão.</p>	20'
3	<p><b>Volta a calma</b> Conversa final</p>	5' 5'



002949

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 19/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com os horários dos treinos de hoje e os materiais necessários.
- 2-Os atletas Pedro de Jesus e Vinicius Ramalho solicitaram para treinar com o júnior.
- 3-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de peito com variação de intensidade.
- 4-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 5- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 6-Foi estruturado o plano de aula.
- 7-Enviei os horários e objetivos do treino de hoje para o coordenador de esportes Sergio Vera.
- 8-Enviei o chamativo para a palestra de amanhã, para os pais e atletas, com o professor Doutor Sandro Fernandes, que irá falar sobre Fatores de desenvolvimento do talento na natação.
- 9-Realizei os prints comprobatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-O atleta Pedro H. Paiva solicitou as atividades já que está sem internet no bairro devido a manutenção.
- 2-O pai do atleta Vinicius Ramalho enviou uma mensagem comunicando que o atleta não estava passando bem durante o início da tarde, desta maneira não irá frequentar o treino de hoje.
- 3-Recebi a mensagem do coordenador de esportes Sergio Vera convocando os profissionais do esporte para uma reunião no dia 24 as 13hs.
- 4-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 5- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

002350



**(31) 3223-2611**

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



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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 8 atletas (7 do juvenil e 1 do júnior), além de 6 atletas que treinaram com o júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de peito com variação de intensidades.

Com intuito de trazer a realidade do treino de natação para o dia de hoje organizei uma aula que segue a estrutura de um treino na água, aquecimento – exercícios de técnica – velocidade – série principal.

Iniciamos com um aquecimento articular, exercícios de mobilidade e um aquecimento geral. Em seguida realizamos uma atividade de técnica, focado no estilo do dia o peito. Em pé de frente para uma parede os atletas realizaram braçada de peito com um dos braços, segurando a bolinha, passavam para o outro braço e realizaram a mesma coisa e ao final realizaram a braçada completa lançando a bolinha na parede. Logo após, realizamos a atividade de velocidade. Após o meu sinal os atletas realizaram quatro braçadas velocidade máximas, esse exercício foi realizado quatro vezes (uma de peito, duas séries de crawl e a última de estilo). E assim chegamos na série principal, os atletas utilizando a goma elástica realizaram as braçadas determinadas por 35" (o que poderíamos associar a 50m) em velocidade de A2 (limiar anaeróbico). Foram realizadas três séries de quatro repetições com 15 segundo entre elas. A primeira série foi realizada de peito, a segunda de crawl e a última de estilo.

Durante a realização da atividade foram fornecidos alguns feedbacks com relação ao entendimento da atividade, como por exemplo para a atleta Isabela Schwindt que na atividade de técnica estava realizando as dez repetições com um braço e em seguida ia realizar as dez com outro, ela não tinha entendido que eram ações alternadas. Também tivemos que corrigir a técnica de execução de alguns atletas como Igor Cossenzo que estava movimentando os cotovelos para trás quando tinha que deixá-lo estabilizado e movimentar somente as mãos. Também foram dados estímulos com relação a velocidade de execução na atividade de velocidade, como para a Isabella Teixeira que ao realizar as braçadas de peito 100% estava passando muito tempo na finalização, demorando para começar o novo ciclo. De um modo geral, pela estrutura da atividade

002951



se assemelhar com a que eles estão acostumados a fazer na água, foi um momento de boas lembranças e eles se sentiram motivados a realizar.

Obs.: o atleta Pedro Paiva não pode participar do treino, mas enviou o vídeo comprovando que realizou as atividades.

Presença juvenil:
1-Alanis Eduarda
2-Arthur Alvarenga (participou do treino do júnior)
3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
4-Eric Antunes (participou do treino do júnior)
5-Ícaro Gabriel (participou do treino do júnior)
6-Igor Cossenzo
7-Isabela Schwindt Araújo
8-Isabella Teixeira
9-João Pedro Aguiar (participou do treino do júnior)
10-Juan Carlos
11-Lucca Natale
12-Luiza Gabriela
13-Pedro Henrique de Jesus (participou do treino do júnior)
14-Pedro Henrique Paiva (enviou vídeo)

#### Observações treino júnior:

Participaram desse encontro 17 atletas (10 do júnior, 6 do juvenil e a ex-atleta Leticia Oliveira). O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, um trabalho técnico do nado de peito com variação de intensidades.

Assim como no juvenil, trouxemos a realidade do treino de natação para o dia de hoje seguindo a sequência de aquecimento – exercícios de técnica – velocidade – série principal.

Desta maneira iniciamos com um aquecimento articular, exercícios de mobilidade e um aquecimento geral. Em seguida realizamos uma atividade de técnica, focado no estilo do dia o peito. Em pé de frente para uma parede os atletas realizaram braçada de peito com um dos braços, segurando a bolinha, passavam para o outro braço e realizaram a mesma coisa e ao final realizaram a braçada completa lançando a bolinha na parede. Em seguida realizamos quatro series da atividade de velocidade, em que os atletas realizaram quatro braçadas em velocidade máxima. E assim chegamos na série principal em que os atletas realizaram simulação de braçadas com a goma elástica por 35" (o que poderíamos associar a 50m) em velocidade de A2 (limiar anaeróbico). Foram realizadas

002352

(31) 3223-2611

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

três séries de quatro repetições com 15 segundo entre elas. A primeira série foi realizada de peito, a segunda de crawl e a última de estilo.

Tecnicamente a atividade foi muito bem realizada, sendo facilmente compreendida pelos atletas e muito bem executada. Foram necessários pequenos feedbacks para que o Ícaro Gabriel compreendesse a dinâmica da parte de técnica de nado. Os atletas se motivaram muito na parte de velocidade, visto que por muito tempo não tem realizados exercícios de velocidade de nado. E a serie principal, também foi tecnicamente bem executada, sem precisar de grandes intervenções, mas eles cansaram bastante, o que foi positivo por se assemelhar com o que eles sentem dentro da água. Foi um momento de trazer nosso treino de piscina para fora da água.

Finalizamos o treino conversando sobre nosso treino físico amanhã e a palestra que virá logo em seguida.

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

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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (14 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), o atleta faltoso justificou sua ausência.

6-As atletas Isabella Carvalho e Thayna dos Santos solicitaram as atividades para realizar em outro horário e enviar o vídeo, visto que elas tiveram aula ate tarde.

7-Recebi o vídeo do Pedro H. Paiva com as atividades do treino de hoje e realizei o feedback individual com relação a execução delas.

002953



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

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

15/ago	Atividades diárias	Duração
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios de aquecimento articular 2-Exercícios de mobilidade articular 3- Exercícios dinâmicos de aquecimento	15'
	<b>Parte principal - Peito</b>	
	<b>Técnica (com bolinha)</b> Braçada alternada passando a bolinha de uma mão para a outra Realizar com um braço, com o outro e depois com os dois lançando a bolinha na parede	10x
2	<b>Velocidade:</b> 4x 4 braçadas com elástico 100% c/1'	4x4 braçadas
	<b>Série:</b> 4x 35" realizando braçada em ritmo de A2 1-Sem material 2-Com a goma elástica 3-Na cadeira 4-Com a goma elástica	3x (4x 35")
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	5'

002954



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 20/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um treino físico no primeiro encontro e uma palestra com o Prof. Dr. Sandro Fernandes com a participação de toda a equipe de natação do Mackenzie.

2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para o dia de hoje o trabalho aeróbico de HIT.

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

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

5-Foi estruturado o plano de aula.

6-Enviei o treino físico para a atleta Isabella Carvalho que não irá poder participar junto com a equipe.

7-Respondi mensagens de atletas e pais com dúvidas com relação as atividades do dia.

**14hs as 19hs - Treinamento**

1- Enviei uma mensagem lembrando os horários dos encontros de hoje, para mobilizá-los para as atividades do dia.

2-Enviei mensagem para o coordenador de esportes com os horários e objetivos dos encontros.

3-Respondi mensagens de alguns atletas com dúvidas referentes às atividades do dia.

**4- Treinamento online:**

- Foi realizada uma conversa inicial;

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

- Realização da chamada;

-Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

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

002955





**Treino equipes juvenil e júnior:**

No primeiro momento da tarde realizamos um treino em conjunto com as duas categorias. Sempre realizávamos as quintas-feiras após a palestra uma aula teórica e o Quiz. Comecei a observar que os atletas estavam ficando cansados e perdendo a motivação para o segundo momento do dia. Desta maneira resolvi passar o treino teórico + Quiz para a sexta-feira e hoje antecipei o treino para antes da palestra, realizando um treino físico.

Participaram desse encontro 23 atletas (13 do juvenil e 10 do júnior), e o objetivo do dia foi um trabalho de aeróbico de HIT.

Os atletas iniciaram o treino com um aquecimento articular livre e em seguida iniciei a explicação e demonstração dos oito exercícios que compuseram o circuito.

1-Polichinelo

2-Polichinelo parando uma das mãos acima da cabeça.

3-Corrída elevando o joelho e dar uma pequena pausa após três passadas.

4-Corrda frontal + corrida de costas

5-Ski

6-Em decúbito dorsal com mãos e pés apoiados no chão, elevar o quadril alternando a extensão de ombro e cotovelo de um dos braços.

7-Prancha com braçada de crawl e peito

8-Abdominal abraçando as pernas

Realizamos cada exercício dessa sequência por 40 segundos em três séries com descanso de um minuto entre elas. Na primeira vez que os atletas realizaram as atividades foram necessárias algumas intervenções, mas elas foram relacionadas ao entendimento da execução e não a problemas de coordenação ou realização incorreta. O atleta Vitor Lopes estava realizando o segundo exercício com a mão esperando ao lado da perna e não acima da cabeça, o atleta João Pedro no segundo exercício estava realizando corrida lateral e o Pedro Jesus estava realizando corrida lateral no lugar da corrida frente/costas. Todas as correções foram devidamente realizadas. Já na segunda e terceira serie os atletas não apresentaram dificuldades.

Tivemos pouco tempo ao final da parte física para conversar, desta maneira lembrei aos atletas da palestra que começaria logo em seguida.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolli

002956

(31) 3223-2611

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

3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique
5-Igor Cossenno	5-Gustavo Tomaz
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamires
7-Isabella Teixeira	7-Maria Clara Pio
8-João Pedro Aguiar	8-Raul Sena
9-Juan Carlos	9-Samuel Alves
10-Luiza Gabriela	10-Vitor Lopes
11-Pedro H.Jesus	
12-Pedro H. Paiva	
13-Thayna dos Santos	

#### 5- Palestra com o Prof. Dr. Sandro Fernandes – Fatores de desenvolvimento do Talento na Natação:

Hoje tivemos a oportunidade de escutar o Prof. Dr. Sandro Fernandes, ele leciona as disciplinas de natação, atividades aquáticas, aprofundamento em natação e fisiologia do exercício na Universidade Federal de Lavras. Participaram desse encontro 61 participantes entre treinadores, 53 atletas, Marluce psicóloga do CTE, Gabriel Quinan do CTE, ex-atleta Letícia Oliveira e pais.

Através de um Power Point Sandro apresentou todos os fatores que interferem em um talento desportivo. De uma maneira didática e de fácil compreensão ele demonstrou como os fatores maturacionais podem definir as escolhas de determinados atletas e até ser um fator determinante de rendimento em certas categorias. Na base dos esportes competitivos os atletas com um nível maturacional mais adiantados podem ter certas vantagens de rendimento, mas isso não quer dizer que os que ainda não se desenvolveram não serão bem sucedidos, mas pela ansiedade acabam deixando o esporte antes do seu momento chegar. Apresentou estudos que demonstram que atletas nascidos no primeiro semestre tem vantagem competitiva dos nascidos no segundo semestre e explicou para os atletas o que é o potencial genético. Devido a genética familiar cada pessoa tem um potencial, por exemplo de estatura a chegar, mas fatores como prática regular de atividade física e sono podem ajudar ou não a atingirmos esse potencial.

Em seguida vários atletas tiveram a possibilidade de tirar suas dúvidas com relação a palestra ou questões particulares. Foi o caso do Ícaro Gabriel, Luiza Gabriela, Maria Clara

002057



Pio e Yasmin. Sandro pacientemente respondeu a todos os questionamentos tentando trazer a linguagem de quem o perguntava.

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

Compareceram a palestra:


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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 27 atletas (16 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior). Como tivemos dois encontros em que todos os atletas deveriam participar, considere presença na chamada física o atleta que frequentou pelo menos um deles.

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

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

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

002958 

**Atividades realizadas no dia de hoje:**
**1-Treino Físico Juvenil e Júnior:**

20/ago	Atividades diárias	Respostas
	Aquecimento	
1	Exercícios de aquecimento articular	5'
	Exercícios de mobilidade articular	5'
	Parte principal - HIT	3x
	1-Polichinelo normal	40"
	2-Polichinelo parando um dos braços a cima da cabeça	40"
	3-Corrída no lugar parando com 3 passadas	40"
2	4-Corrída frontal + de costas	40"
	5- Eski	40"
	6- Elevação de quadril e extensão de um dos braços em decubito dorsal	40"
	7-Prancha com braçada de peito e crawl	40"
	8-Abdominal Sentando e abraçando as pernas	40"
3	Volta a calma	
	Conversa final	5'

**2-Palestra - Fatores de desenvolvimento do Talento na Natação:**


002353

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 21/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Hoje iremos juntar os dois horários, do treino do juvenil e do júnior, e realizaremos um treinãõ em que teremos um Quiz com parte física. Desta maneira, o período da manhã foi destinado:

- Análise de dois vídeos que serão a base para elaboração das perguntas do Quiz.
- Elaboração de nove perguntas.
- Estruturação das perguntas no site Vote Vox, os atletas irão responder as perguntar através desse site e os atletas responderão pelo celular.
- Elaborei a ficha de atividade física que os atletas terão que realizar no treino.

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

3-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo da atividade do dia.

4-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os vídeos que eles devem assistir para responder o Quiz.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi a mensagem da atleta Luiza Gabriela com dúvidas com relação a atividade de hoje.

2-O atleta Enzo Henrique comunicou que não conseguirá participar do treino de hoje.

3-Enviei uma mensagem mobilizando os atletas para a atividade do dia.

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

**5-Treino online**

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

**Treino Juvenil e Júnior – Quiz + Físico**

002960





Hoje tivemos um treino em conjunto com as duas categorias, ele será uma junção de quiz com parte física. Participaram desse encontro 26 atletas, sendo 15 do juvenil e 11 do júnior.

Iniciamos o treino com uma conversa inicial e logo após a chamada mostrei os dois vídeos que cada equipe foi responsável por criar para apresentar os seus integrantes. A equipe de 1,50 fez um vídeo em formato de apresentação de time de futebol, já a FTB apresentou um vídeo inspirado na abertura de friends.

Em seguida comecei a explicar a atividade para os atletas. No dia anterior enviei para eles dois vídeos que deveriam ser analisados e estudados por todos. Um dos vídeos era uma reportagem da Sportv sobre a atleta Etiene Medeiros, após ela ter sido campeã dos 50m costas no Mundial de Esportes Aquáticos em Budapeste -2017. O segundo vídeo mostrava o momento em que Etiene se tornou recordista mundial da mesma prova em Doha 2014. A partir desses vídeos elaborei um Quiz online, através do site Vote Vox, com 9 perguntas. Enviei para as equipes o site e uma senha diferente para cada equipe. Após todos terem acessados eu liberava uma pergunta de cada vez e os atletas tinham 15 segundos para responder, após esse tempo eu tinha acesso ao percentual de atletas que tinham acertado ou errado cada pergunta, por equipe.

Com base nisso, todas as perguntas estavam relacionadas a um ou dois exercícios. Se os atletas acertassem menos de 50% eles realizavam três séries dos exercícios programados, se o acerto fosse maior de 50% eles realizavam apenas duas séries, se fosse maior que 80% era apenas uma série e se todos acertassem eles não realizavam a atividade e passávamos para a próxima pergunta. Além disso a equipe que tivesse um percentual maior de acerto em cada pergunta ganhava um ponto e ao final saberíamos a equipe campeã.

Durante todo o treino o espírito competitivo e de equipe estiveram presentes. A equipe FTB se tornou campeã com 7 pontos a 4, mas passamos por momentos de quase acontecer uma virada. Em dois momentos as duas equipes tiveram 100% de acerto. De um modo geral as duas tiveram percentuais muito próximos na maioria das perguntas.

Os exercícios físicos realizados foram todos de conhecimento prévio dos atletas como burpee, prancha, polichinelo, corridas e a média de realização foram duas séries na maioria das perguntas.

Finalizei o treino conversando sobre semana que vem ser a última semana do mês e com isso a nossa última da competição interna e parabeneizei os atletas pelo empenho, dedicação que eles apresentaram não só nesse mês mas durante todo o período de quarentena.

002961



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

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

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

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

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

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

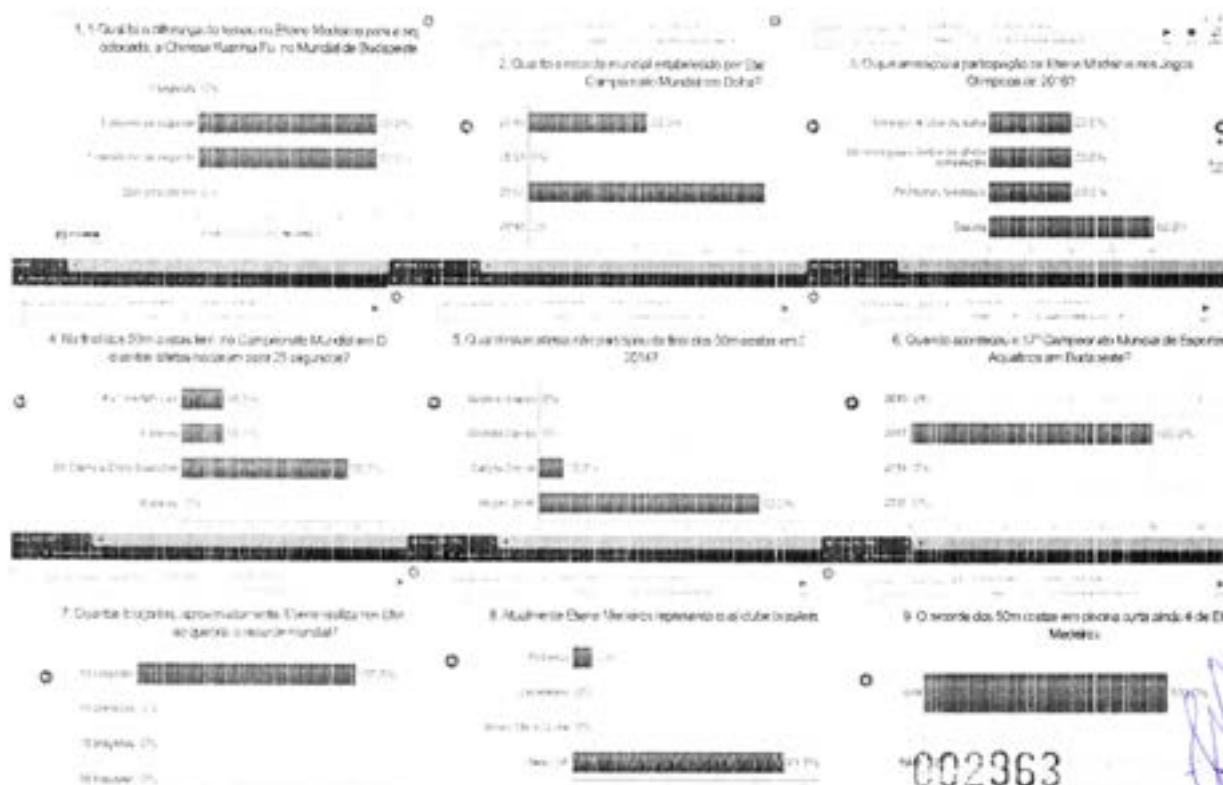
10-Forma tirados os prints comprovatórios das informações contidas nesse relatório.

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

002962

**Atividades realizadas no dia de hoje:**
**1-Físico:**

20/ago	Atividades diárias	Quantidade
	<b>Aquecimento</b>	
1	Exercícios de aquecimento articular	5'
	Exercícios de mobilidade articular	5'
	<b>Parte principal - Quiz + Físico</b>	
	1- Jogando a bolinha sem deixar cair + palma + giro	1'30" - 1' - 30"
	2- Flexão	3x 10
	3- Corrida parando ao sinal + triceps	1'30" - 1' - 30"
2	4- Prancha levando joelho para o lado contrário + Afundo tocando o chão	3x 30
	5- Capoeira+ Polichinelo invertido	3x 30"
	6- Corrida lateral + frontal/de costas	1'30" - 1' - 30"
	7- Chute frontal	1'30" - 1' - 30"
	8- Prancha + elevação de quadril decúbito dorsal	3x30"
	9-Burpee	30 - 20 - 10
	<b>Volta a calma</b>	
3	1-Exercícios de flexibilidade	
	2-Conversa final	

**2-Quiz – Quiz Etienne Medeiros:**


1. Qual foi a diferença de tempo no Etienne Medeiros entre a 1ª edição, a Chinese Kung Fu, no Mundial de Taichuan?

2. Qual foi o recorde mundial estabelecido por De Campos no Mundial de Taichuan?

3. O que aconteceu na participação de Etienne Medeiros nos Jogos Olímpicos de 2007?

4. Na final de 50m costas feminino no Campeonato Mundial de Taichuan, quantas atletas ficaram com 20 segundos?

5. Qual foi a atleta não participante de Taichuan de 50m costas em 2007?

6. Quando aconteceu o 12º Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos em Taichuan?

7. Quantas finalistas, aproximadamente, foram realizadas em Taichuan para o recorde mundial?

8. Qual foi o nome do representante do clube no Taichuan?

9. O recorde dos 50m costas em piscina curta ainda é de Etienne Medeiros?

002363



1. Qual foi a diferença de tempo de Elton Medeiros para a segunda colocada na 7ª etapa do Volta a Serra Mundial de Bicycles?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

2. Qual foi o nome mundializado do pai Elton Medeiros no Campeonato Mundial em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

3. O pai de Elton participou do Elton Medeiros nos Jogos Olímpicos de 2000?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

4. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

5. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

6. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

7. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

8. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

9. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

---

10. Qual foi o nome do pai de Elton Medeiros no Campeonato Mundial de Bicycles em Gstaad?

Resposta: 01

Resposta correta: 01:11

Resposta: 01

002964

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 24/08****11hs as 12hs e 13hs as 14hs – Planejamento**

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

PLANEJAMENTO AGOSTO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
Técnico - costas	Equilíbrio (3)	Aeróbico + Coordenação	Palestra	Quiz

2-Tendo como parâmetro essa planilha, foi definido como o objetivo de hoje o trabalho técnico coordenativo do nado de costas.

3-Após a definição do objetivo, foram analisados vídeos e materiais teóricos para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas.

4-Foram elaboradas e selecionadas as atividades.

5-Foi estruturado o plano de aula.

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

7-Foi respondida as mensagens dos atletas Arthur Alvarenga e da Isadora Thamires que solicitaram para treinar com as outras categorias.

8- Reunião equipe de esportes:

As 13 horas da tarde foi realizada uma reunião com o coordenador de esportes Sérgio Vera com todos os profissionais do setor de treinamento do Mackenzie; treinadores, fisioterapeuta, preparador físico, auxiliares técnicos e estagiário do basquete. Essa reunião teve duração de 40 minutos e foram abordados os seguintes assuntos:

-Fomos informados que no mês de setembro iremos organizar a tradicional Olimpíadas do Mackenzie a Olimex em um formato online. Esse é um dos eventos que acontecem anualmente em comemoração ao aniversário do clube e envolve profissionais do clube, atletas e associados.

-A competição acontecerá entre os dias 18 a 21 e 25 a 28 de setembro e os participantes serão divididos em três equipes (vermelha, preta e branca). Os encontros online serão as segundas e sextas com atividades que terão que ser realizadas durante o final de semana envolvendo os participantes e seus familiares.

002965



-Fomos informados qual seria a função de cada profissional. Alguns assumirão a função de coordenadores gerais e serão responsáveis por organizar a competição em si, provas, pontuação entre outras questões. Outros serão coordenadores das equipes que competiram e deverão organizar os atletas e motivar para as atividades. E por fim teremos os auxiliares técnicos que serão os capitães das equipes competitivas. Eu fui destinada a ser coordenadora de alguma das equipes, que será definida por sorteio.

-Fomos informados que nas semanas de competição nós só teremos um horário de treino com nossas equipes, nos dias em que não tenhamos as provas, e não teremos palestras com convidados especiais nessa semana.

-Ficou definida uma segunda reunião para o dia 31/08 as 13hs para definirmos os próximos detalhes.

-Sergio nos informou que dia 07/09 não teremos treino online, devido ao feriado.

9-Foram tirados prints que comprovam as informações contidas nessa primeira parte do relatório

#### **14hs as 20:45 – Treinamento**

1-Foi enviada uma mensagem para o coordenador de esportes Sergio Vera com os horários das atividades do dia de hoje.

2-O atleta Gustavo Thomaz solicitou para treinar com o juvenil.

3- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário dos treinos e o material que será necessário, um copo plástico e um livro.

#### **4- Treinamento online:**

-Foi realizada uma conversa inicial;


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

- Realização da chamada;

-A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### **Observações treino juvenil:**

002966 

Participaram desse treino 15 atletas, sendo 11 do juvenil e 5 do júnior. Esse encontro teve como objetivo o trabalho técnico do nado de costas.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida começamos o aquecimento cardiorrespiratório em quatro minutos de exercícios contínuos (corrida, polichinelo, corrida com elevação de calcanhar e abdução/adução de quadril). Após o corpo estar preparado, demos início a parte principal que foi composta por cinco exercícios, todos focando no nado de costas, mais especificamente na coordenação da braçada com o rolamento. Foram eles:

1-Em pé eles realizaram o educativo que estamos acostumados a realizar na água, duas braçadas com um dos braços e duas com outro.

2-Em seguida eles realizaram o mesmo exercício só que equilibrando um livro na cabeça, isso fez com que os atletas tivessem que permanecer com a cabeça imóvel e concentrar na percepção do movimento da braçada.


3-Mesmo que o dois anteriores só que agora com um copo de plástico apoiado na cabeça, que por ser mais alto fez com que os atletas tivessem que estabilizar melhor a cabeça e o corpo para que o copo não caísse.

4-Focando na finalização da braçada, os atletas permaneceram de costas para a goma elástica e realizaram somente a extensão de cotovelo estando ele encostado no tronco. Nesse exercício os atletas tiveram que coordenar a finalização da braçada com o movimento de rolamento de tronco, fator muito importante para uma boa execução técnica do nado de costas.

5-Finalizamos com a realização da braçada completa com a goma elástica. Os atletas permaneceram de costas para o elástico em uma posição mais baixa que o seu suporte, e realizaram a braçada unilateral (12 com um braço e 12 com outro).

Foi gratificante ver como os atletas vem apresentando uma melhora na execução técnica fora d'água nessa quarentena, sensibilidade e percepção do movimento. Foram necessárias correções simples como por exemplo melhor maneira de segurar o elástico no exercício de finalização de braçada, ou para estabilizar a cabeça no primeiro exercício.

Só foi possível realizar duas vezes cada exercício por ter conversado bastante com os atletas sobre a função de cada exercício, o que eles deveriam sentir e onde colocar a atenção a cada movimento. Ao final do treino conversamos sobre as atividades da semana e as últimas atividades do duelo da quarentena.

002967 



Obs.: O atleta Vinicius Ramalho não pode comparecer aos treinos, mas enviou o vídeo comprovando que realizou as atividades do dia.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga (chegou após a chamada)
- 3-Bruno Bastos
- 4-Ícaro Gabriel
- 5-Igor Cossenzo
- 6-Isabela Schwindt
- 7-Isabella Teixeira
- 8-João Pedro Aguiar
- 9-Juan Carlos
- 10-Luiza Gabriela
- 11-Pedro H. Jesus
- 12-Pedro H. Paiva
- 13-Vinicius Ramalho (enviou vídeo comprobatório)

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse treino 7 atletas, sendo 5 do júnior e duas ex-atletas Leticia Oliveira e Stephane Santana, além dos cinco atletas que treinaram com o juvenil. Esse encontro teve o mesmo objetivo e dinâmica do treino anterior, trabalho técnico do nado de costas.

Assim como o anterior, iniciamos o treino com um aquecimento articular, uma pequena parte aeróbica para aquecimento e iniciamos a parte principal focando na braçada e rolamento de costas. Os exercícios foram os mesmos descritos no treino do juvenil, a única diferença foi a realização de três séries da sequência completa. Como os atletas já tem um domínio e conhecimento técnico precisei de menos tempo explicando as atividades.

Como dito anteriormente, essa categoria apresenta um maior nível técnico, por serem mais velhos e com mais tempo de prática. Desta maneira, foi necessário um menor número de feedbacks, os atletas conseguiram realizar a atividade da maneira esperada. Para alguns foi instruída a realização mais lentamente, como o caso do Erick Alves.

Também finalizamos o treino com uma conversa a respeito das provas que teremos nessa semana e confirmando os horários dos treinos.

002968

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


Participaram do treino do júnior
----------------------------------

- |  |
|--|
| 1-Bárbara Cruz                                   |
| 2-Eduardo Zanolla (enviou vídeo comprovatório)   |
| 3-Erick Alves                                    |
| 4-Enzo Henrique (treinou com o juvenil)          |
| 5-Gustavo Nunes (treinou com o juvenil)          |
| 6-Isabella Carvalho (enviou vídeo comprovatório) |
| 7-Isadora Thamires (treinou com o juvenil)       |
| 7-Jonatas Henrique                               |
| 8-Maria Clara Pio                                |
| 9-Raul Moraes (treinou com o juvenil)            |
| 10-Samuel Alves                                  |

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 23 atletas (13 da equipe juvenil e 10 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

#### 5-Live Federação Aquática Mineira – Segunda das mulheres (19hs as 20:45)

Fui convidada pela federação Aquática mineira a ser uma das cinco mulheres convidadas para participar desse projeto, que está sendo desenvolvendo na quarentena, com Lives especiais abordando temas importantes a serem discutidos. No dia hoje o assunto foi a mulher no esporte. Estavam presentes as treinadoras Adriana Mitideli do Minas Tênis clube, a Eliane Ferraz do Clube Recreativo Dom Pedro II de Conselheiro Lafaiete, a Isabel Rohfs gerente de ciências do Esporte do Clube de Regatas do Flamengo e Mafalda Gomes gerente geral da Federação. Além da mediadora e treinadora do Minas Tênis Clube Lídia Cholodovskis. Em uma conversa agradável todas colocaram seus pontos de vista a respeito da mulher como treinadora, as oportunidades que são dadas e as que não são, o que precisa melhorar no esporte, o que já foi conquistado e o que estamos buscando. Foi um momento proveitoso para o esporte e principalmente para o crescimento pessoal de cada uma.

002969 **(31) 3223-2611**Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



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

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

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

#### Atividades realizadas no dia de hoje:

21/ago	Atividades diárias	Tempo estimado
1	<b>Aquecimento</b> 1-Exercícios articulares 2-Exercícios para aquecimento corporal : 2.1 Corrida no lugar 2.2 Elevação de calcanhar 2.3 Polichinelo 2.4 Abdodução - Adução / extensão - flexão	5' 2x 30" 30" 30" 30"
2	<b>Parte principal - Nado de peito (finalização)</b> 1-Educativo - 2 com braços e 2 com outro - costas com livro na cabeça 2-Mesmo com o anterior com copinho na cabeça 3-Braçada completa com copinho na cabeça 4-Finalização da braçada com elástico 5-Braçada completa com elástico - unilateral	3x 30" 30" 30" 12 cd lado 12 cd lado
3	<b>Volta a calma</b> Conversa final	10'

002970

(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 25/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês para cada dia, ficou estabelecido para hoje o trabalho de equilíbrio. Sendo assim, destinei para o dia de hoje uma competição interna com esse objetivo – morto-vivo equilibrando um copo na cabeça.

2-Com base nas informações anteriores utilizei esse momento para estabelecer as regras e critérios da competição.

3-Estruturei e elaborei o plano de aula para ser anexado a esse relatório, com as informações importantes a respeito da competição, além dos exercícios preparatórios.

4-Analisei vídeos com diferentes exercícios para ampliar meu repertório de atividades e tentar diversificar os treinos.

5-Iniciei a elaboração da atividade que será realizada amanhã, um jogo da memória com atividade física. Escolhi as fotos online e defini quais exercícios realizaremos junto com as figuras.

6-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando a atividade do dia, a competição de morto-vivo com o copo.

7-Enviei para o coordenador de esportes, Sérgio Vera, as atividades do dia de hoje e seus horários.

8-Os atletas Vinicius Ramalho, Isabella Carvalho e Eduardo Zanolla enviaram os vídeos das atividades de ontem após o horário de trabalho, desta maneira salvei os vídeos e incluí no relatório de ontem essa informação.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-Respondi a mensagem do atleta Arthur Alvarenga que solicitou para treinar com a categoria júnior.


2-Enviei uma mensagem lembrando os horários dos treinos de hoje para mobilizá-los para as atividades do dia e solicitando o material do dia – um copo de plástico.

3-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com equipe júnior.

4-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências tanto para os atletas.

5- Treinamento online:

002371



(31) 3223-2611

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

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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 12 atletas, todos do juvenil, além de três que treinaram com o júnior (Arthur Alvarenga, Lucca Natale e Vinicius Ramalho). No encontro de hoje realizamos uma competição interna que envolveu equilíbrio, concentração e tempo de reação – morto vivo equilibrando um copo de plástico na cabeça.


Enquanto aguardávamos que todos atletas entrassem no encontro, solicitei que eles realizassem um aquecimento articular, esse momento durou cinco minutos. Após todos entrarem, realizamos a chamada e demos início ao aquecimento cardiorrespiratório. Solicitei que oito atletas escolhessem exercícios que estamos habituados a realizar para que fizéssemos 30 segundos de cada. Os atletas selecionados foram: Isabella Teixeira (prancha com elevação de quadril), Isabela Schwindt (agachamento com elevação de joelho e giro de tronco), Luiza Gabriela (burpee), Alanis Eduarda (polichinelo), Juan Carlos (corrida lateral), Pedro Jesus (corrida no lugar), Pedro Paiva (polichinelo frontal) e Igor Cossenzo (corrida no lugar dando uma pausa a cada 3 ciclos).

Após realizarmos essas atividades iniciamos a preparação para a competição. Os atletas equilibraram um copo de plástico na cabeça e realizaram movimentos aleatórios, caminhando de um lado para o outro, agachando e ficando de pé, movimentando os braços, todos concentrados em não deixar o copo cair.

A atividade principal aconteceu da seguinte maneira, os atletas tiveram que equilibrar um copo de plástico na cabeça e ao meu sinal de morto eles deveriam agachar e encostas uma das mãos no chão, já ao meu sinal de vivo eles deveriam retornar para a posição de pé. Os atletas tiveram que realizar esses movimentos na velocidade da minha voz, se o copo caísse ou o atleta encostasse uma das mãos nele, ele estaria automaticamente desclassificado.

Ao longo do tempo os atletas permaneceram concentrados e comprometidos com a atividade. Foram realizadas duas rodadas, na primeira tivemos o empate dos atletas Alanis Eduarda e Ícaro Gabriel. Já na segunda quatro atletas permaneceram no final com uma boa execução e sem previsão de encerrar a prova, desta maneira realizamos uma outra atividade para desempatar. Os quatro atletas se deitaram no chão com braços e pernas estendidos e deixaram o copo equilibrado na testa, ao meu sinal os atletas deveriam chegar até a posição de pé sem deixar o copo cair ou encostar uma das mãos nele. Assim, tivemos o atleta Ícaro Gabriel sendo o grande campeão da segunda rodada.

002972



Finalizamos o treino com uma conversa a respeito das atividades que teremos ao longo da semana, assim como a última semana da nossa competição interna.

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

#### Observações treino júnior:

Participaram desse treino 15 atletas, sendo 10 do júnior, 3 do juvenil e as ex-atletas Leticia Oliveira e Stephane Daniela. Os objetivos e a dinâmica desse treino foram os mesmos do anterior, realizamos uma competição interna de equilíbrio, concentração e tempo de reação.

Assim como no juvenil, iniciamos o treino com um aquecimento articular em seguida passamos para o aquecimento cardiorrespiratório escolhido pelos atletas, que foram: Maria Clara (polichinelo), Isadora (Polichinelo frontal), Barbara Cruz (corrida no lugar), Isabella Carvalho (corrida lateral), Stephane (burpee), Leticia (capoeira), Erick Alves (agachamento com salto), Raul (elevação de calcanhar).

Iniciamos a mesma ambientação com a atividade, com os atletas caminhando livremente com o copo na cabeça e realizando movimentos aleatórios. Ao final da parte preparatória expliquei as regras, os atletas deveriam equilibrar o copo de plástico na cabeça e ao meu sinal de morto e vivo deveriam agachar até encostar a mão no chão ou ficar em pé.

Assim como o juvenil foram realizadas duas rodadas e a competição foi bem acirrada. Na primeira rodada permaneceram ao final quatro atletas, e assim como no juvenil realizamos o desempate com a atividade de levantar do chão equilibrando o copo na testa. O atleta que terminou a atividade campeão foi a Maria Clara Pio. Já na segunda rodada permaneceram seis atletas até a parte de desempate e o atleta campeão foi Enzo Henrique em uma disputa apertada com o Samuel Alves.

Essa foi uma atividade em que conseguimos trabalhar tempo de reação, pois após a instrução o atleta tinha que realizar uma ação o mais rápido possível, concentração tendo que estar

002973

(31) 3223-2611

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

concentrado ao meu sinal e ao copo que estava acima da cabeça, além do equilíbrio do copo na cabeça. Além do ambiente competitivo, o que motiva os atletas e faz com que eles sintam a sensação que tanto sentem faltam dos encontros presenciais.

Ao final do encontro, conversamos sobre a OLIMEC, atividade do clube que teremos em setembro, expliquei como deverá ser organizado o quiz de sexta-feira e comuniquei a atividade que iremos realizar amanhã, o jogo da memória + físico.

Obs.: O atleta Gustavo Nunes não pode comparecer ao treino, mas solicitou as atividades e enviou o vídeo comprovatório.

Presença júnior:
1-Bárbara Cruz
2-Eduardo Zanolla
3-Erick Alves
4-Enzo Henrique
5-Gustavo Thomaz Nunes (enviou vídeo)
6-Isabella Carvalho
7-Isadora Thamires
8-Jonatas Henrique (chegou após a chegada)
9-Maria Clara Pio
10-Raul Morais Sena
11-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), os atletas faltosos justificaram suas ausências.

6- Os atletas Gustavo Nunes não pude comparecer ao treino, mas enviou uma mensagem solicitando as atividades para enviar o vídeo comprovatório.

7-Enviei o placar final do Duelo da Quarentena e os campeões de cada prova no dia de hoje.

8-O atleta Vitor Lopes enviou uma mensagem justificando sua ausência no treino de hoje e ontem, devido a problemas de saúde de alguns familiares.

9-Foram tirados prints comprovatórios do que foi dito nesse relatório.

10- Todo o material produzido no dia de hoje foi armazenado em uma pasta no Google Drive, vídeos, fotos, relatório e os prints.

602974



## Atividades realizadas no dia de hoje:

25/ab	Atividade diárias	
1	<b>Aquecimento</b>	
	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	3-Corda	4x1'
2	<b>Parte principal - competição morto vivo de equilíbrio</b>	
	Iremos realizar uma competição que envolve equilíbrio e tempo de reação. Os atletas terão que equilibrar um copinho na cabeça e ao meu comando permanecer na posição em pé ou agachar e encostar as mãos no chão	
	A partir do momento que o atleta deixar o copo cair ou errar a posição que deveria estar o atleta esta eliminado da rodada e deve permanecer sentado.	20'
	1- Iremos realizar um aquecimento com o copo na cabeça 2-Iremos realizar algumas vezes o morto vivo como teste 3-Serão realizadas uma melhor de três , sendo campeão o atleta e a equipe que vencer mais vezes.	
3	<b>Volta a calma</b>	5'
	Conversa final	5'

002975



(31) 3223-2611

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

## RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 26/08

### 10hs as 12hs – Planejamento

1-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas com os horários dos treinos de hoje e os materiais necessários.

2-Os atletas Lucca Natale e Isabella Teixeira solicitaram para treinar com o júnior.

3-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês para cada dia, ficou estabelecido para hoje o trabalho físico de CORE, membros inferiores e superiores.

4-O trabalho principal será uma união do físico com um jogo da memória em uma disputa de duas equipes. A cada acerto a outra equipe realiza o exercício definido para aquela figura e a cada erro a própria equipe realiza burpees cumulativos. Desta maneira:

- Finalizei o Power point que contém o jogo da memória.
- Defini qual exercício será vinculada a cada imagem.
- Defini e estruturei as regras do jogo.
- Estruturei o plano de aula que irá conter nesse relatório.

5-Enviei os horários e objetivos do treino de hoje para o coordenador de esportes Sergio Vera.

6-Defini quais atletas do juvenil poderiam treinar com o júnior, visto o alto número de solicitações, para que não excedesse muito a quantidade planejado, prejudicando o andamento e a qualidade da aula.

7-Realizei os prints comprobatórios das informações do período da manhã.

### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Respondi mensagem de alguns atletas ainda com dúvida com relação as atividades do dia e solicitando trocas de horários.

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

3- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;

002976





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

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 11 atletas (8 do juvenil e 3 do júnior), além de 6 atletas que treinaram com o júnior. Hoje tivemos uma competição interna em que realizamos um jogo da memória associado a exercícios de força geral.

Demos início ao treino com um aquecimento articular e em seguida comecei a explicar como funcionaria o jogo da memória. Através de um Power point foram apresentadas 20 casinhas contendo uma figura. Os atletas, como equipe, tiveram que achar o par de cada uma, se isso acontecesse a equipe contrária teria que realizar a atividade física vinculada a aquela figura, se eles errassem a própria equipe deveria realizar um burpee, sendo ele cumulativo a cada erro.

Nesse treino a equipe da FTB conseguiu acertar 3 pares de figuras e teve a soma de 5 burpees acumulados. Já a equipe do 1,50 acertou 5 pares de figuras e teve que pagar 3 burpees acumulados. A equipe campeã só irá ser definida após o treino do júnior.

Alguns dos exercícios físicos que tiveram que ser realizados foram:

- 1-Corrida no lugar com momentos de sprint
- 2-Flexão
- 3-Burpee com flexão
- 4-Polichinelo
- 5-Corda

Ao final do treino os atletas pediram para entrar na live do júnior para poder assistir e torcer, mas isso não foi permitido pois eles poderiam ajudar a acertar as posições das figuras. Relembrei o horário do treino de quinta-feira (físico + palestra) e comuniquei que ao final do treino do júnior iria divulgar o resultado no grupo.

002977

Presença juvenil:

1-Alanis Eduarda



- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos (participou do treino do júnior)
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel (participou do treino do júnior)
- 6-Igor Cossenzo
- 7-Isabela Schwindt Araújo
- 8-Isabella Teixeira (participou do treino do júnior)
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Lucca Natale (participou do treino do júnior)
- 11-Luiza Gabriela
- 12-Pedro Henrique de Jesus (participou do treino do júnior)
- 13-Pedro Henrique Paiva (participou do treino do júnior)
- 14-Vinícius Ramalho

#### **Observações treino júnior:**

Participaram desse encontro 15 atletas (8 do júnior, 6 do juvenil e a ex-atleta Letícia Oliveira). O objetivo e a dinâmica desse encontro foram os mesmos do anterior, uma competição interna entre as equipes envolvendo jogo da memória e trabalho físico geral.

O jogo seguiu as mesmas regras descritas no treino do juvenil. Cada equipe escolhia dois números e ao encontrar as figuras iguais a outra realizava a atividade física vinculada a ela. Se as figuras não fossem iguais a própria equipe pagava um burpee que ia acumulando a cada figura errada.

Nesse treino a equipe da FTB conseguiu acertar 5 pares de figuras e teve que realizar a soma de dois burpees acumulados. Já a equipe do 1,50 acertou 4 pares de figuras e teve a soma de 3 burpees. Desta maneira a grande campeã foi a equipe do 1,50 com o total de 9 acertos contra 8 da equipe da FTB.

Os atletas dessa equipe realizaram exercícios semelhantes aos do juvenil, mas como encontraram algumas figuras diferentes realizaram exercícios diferentes. Alguns deles foram:

- 1-Salto com posição de saída
- 2-Corrida no lugar com momentos de sprint
- 3-Flexão
- 4-Burpee
- 5-Agachamento com salto
- 6-Polichinelo

002978



Finalizamos o treino anunciando o grande campeão e que ganharia um ponto no placar geral do nosso duelo. Relembrei o horário do treino físico de quinta-feira e o horário e o tema da nossa palestra.

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

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

4-Enviei a pontuação final do dia e a foto do placar atual do Duelo da Quarentena.

5-Enviei o flyer convidando os atletas para a palestra de amanhã com o Prof. Gabriel Quinan.

6-Ajustei com a Camila Reis a divisão das três equipes da OLIMEC, para que todas as equipes tenham atletas do mesmo nível de comprometimento.

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

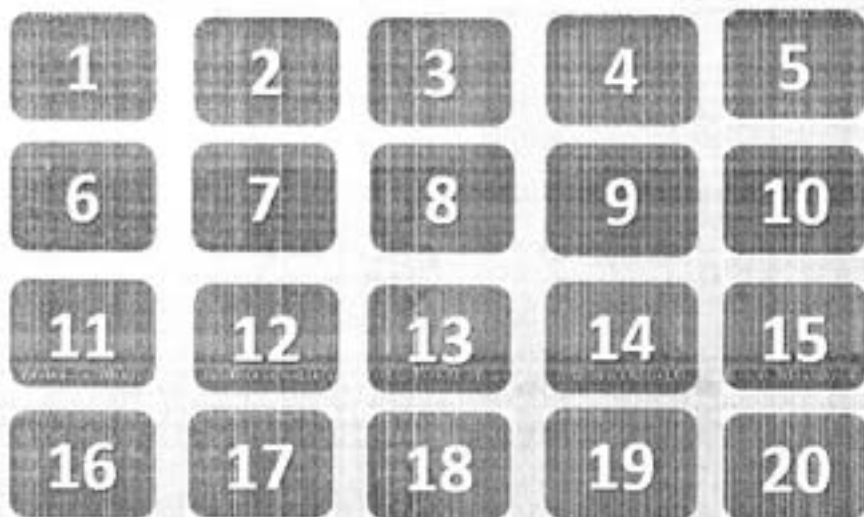
8-Ao final do dia foi elaborado o relatório de todas as atividades realizadas durante o dia.

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

002979

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

Atividade	Descrição	Tempo
1	Aquecimento	
	1-Exercícios de aquecimento articular	
	2-Exercícios de mobilidade articular	15'
	3- Exercícios dinâmicos de aquecimento	
	<b>Parte principal - Jogo da memória</b>	
2	1-Atleta saída - salto com posição de saída lançando bolinha	1'
	2-Estilo borboleta - Corrida sprint /trote	1'
	3-Atleta Costas - decubito dorsal com pernada e braço de costas	2x30"
	4-Atleta crawl - Flexão	20 flexões
	5-Atleta medley - abdominal	2x30"
	6-Merina nadadora - Bonus (equipe escolhe)	*
	7-Burpee - Burpee com flexão	1'
	8-Agachamento - Agachamento com salto	2x30"
	9-Polichinelo - Polichinelo	1'
	10-Corda - Corda	1'
3	Volta a calma	
	Conversa final	5'



002990

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 27/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1- Nosso dia será dividido em dois momentos em que toda a equipe (juvenil e júnior) deverá participar. Teremos um primeiro encontro em que realizaremos uma parte física + uma atividade online (adedanha) e uma palestra com o Prof. Gabriel Quinan com a participação de toda a equipe de natação do Mackenzie.

2-Tendo como parâmetro os objetivos definidos no início do mês para cada dia, ficou estabelecido para hoje o trabalho aeróbico de HIT em que utilizaremos uma corda.

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

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

5-Foi estruturado o plano de aula.

6-Selecionei o site e os conteúdos que estarão presentes na adedanha ou stop.

7-Enviei uma mensagem lembrando os atletas das atividades de hoje e mandei o flyer da palestra para eles e para o grupo dos pais.

8-Respondi mensagens de atletas e pais com dúvidas com relação as atividades do dia.

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

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

**14hs as 19hs - Treinamento**

1-As atletas Isabella Teixeira e Isadora Thamires enviaram mensagens com dúvidas com relação ao treino de hoje.

2-Enviei uma mensagem para atleta de maratonas aquáticas Betina Lorscheitter a convidando para realizar uma palestra com nossos atletas na próxima semana.


3-Respondi mensagens de alguns atletas com dúvidas referentes às atividades do dia.

**4- Treinamento online:**

- Foi realizada uma conversa inicial;

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

002981



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

#### **Treino equipes juvenil e júnior:**

No primeiro encontro do período da tarde realizamos um treino em conjunto com as equipes juvenil e júnior que teve como objetivo um trabalho aeróbico utilizando uma corda. Participaram desse encontro 20 atletas (12 do juvenil e 8 do júnior).

Os atletas iniciaram o treino com um aquecimento articular livre e em seguida iniciei a explicação e demonstração dos exercícios. Eles tiveram que realizar quatro exercícios com corda saltando de diferentes maneiras, cada um por um minuto consecutivo.

- 1-Pular corda livre, da maneira que o atleta ficasse mais confortável.
- 2-Pular alternando os pés, a cada passada só um pé deveria estar no chão.
- 3-Mesmo exercícios que o anterior, mas desta vez o atleta deveria elevar os joelhos na linha do quadril, permanecendo o outro no chão.
- 4-Pular corda de costas, os atletas tiveram que inverter o movimento da corda.

Realizamos essa atividade três vezes no total. Não foram necessárias grandes correções, mas foi possível observar os atletas que tiveram um conhecimento prévio e habilidades desenvolvidas com o saltar corda e os que estão tendo os primeiros contatos agora na quarentena.

Em um segundo momento realizamos uma atividade conhecimento no ambiente infantil e jovem, chamada de STOP ou ADEDANHA. Através de um site organizei uma sala em que só poderiam estar os atletas da nossa equipe. Nela foram estabelecidos os temas que eles deveriam responder, sendo a sua maioria relacionados ao esporte como Time Esportivo, Atleta, Esporte, Profissão e outros itens gerais como nome, animal, cor, filme, música, entre outros. O site selecionava uma letra e todos tinham que preencher todos esses itens tendo como a primeira letra a selecionada. Utilizei essa brincadeira para definir que equipe ganharia um ponto no placar geral da quarentena. Foram realizadas quatro rodadas e os vencedores de cada um foram:

- 1-Eduardo Zanolla (FTB)
- 2-Isabella Carvalho (FTB)
- 3-Isabella Schwindt (FTB)
- 4-Eduardo Zanolla (FTB)

002982



Sendo assim, a equipe da FTB somou mais um ponto no placar geral. Ao final do jogo não tivemos muito tempo para conversar, somente lembrei os atletas da palestra que começaria logo em seguida.


Obs.: Os atletas Enzo Henrique e Maria Clara Pio não puderam comparecer ao treino de hoje mas solicitaram as atividades e enviaram os vídeos comprobatórios.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolla
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Enzo Henrique (enviou vídeo)
5-Igor Cossenno	5-Gustavo Tomaz
6-Isabela Schwindt	6-Isabella Carvalho
7-Isabella Teixeira	7-Isadora Thamires
8-João Pedro Aguiar	8-Maria Clara Pio (enviou vídeo)
9-Juan Carlos	9-Raul Sena
10-Luiza Gabriela	10-Samuel Alves
11-Pedro H.Jesus	
12-Pedro H. Paiva	

#### 5- Palestra com o Prof. Gabriel Quinan – Evolução dos treinos para nadadores:

Hoje tivemos a oportunidade de escutar o Prof. Gabriel Quinan, um dos responsáveis pelo setor de natação do Centro de Treinamento da UFMG, além de professora da UFMG e UNI-BH. Participaram desse encontro 64 participantes totais sendo 53 atletas, treinadores; Maria Elisa, Marluce e Luiza psicólogas do CTE; coordenador de esportes Sérgio Vera; ex-atleta Leticia Oliveira e pais.

Através de um Power Point Gabriel apresentou todos os fatores importantes na evolução dos treinos e na carreira de um atleta como o desenvolvimento maturacional e idade cronológica, fase em que o atleta tem velocidade de crescimento e pico de ganho de força. Apresentou qual a importância do trabalho de força desde pequeno, respeitando as idades e apresentou o que seria ideal a ser trabalhado em cada categoria e finalizou mostrando o que a especialização precoce pode trazer de malefícios para os atletas.

002983 



Em seguida alguns atletas realizaram perguntas como foi o caso o Lucca Natale, Fábio, Isabella Carvalho, Luiza Gabriela, Vinicius Ramalho, Samuel Alves e Igos Cossenzo. Os atletas questionaram qual seria a importância de um trabalho físico na quarentena, se um trabalho específico de natação seria importante nesse momento e o que acontece com o atleta que não teve a possibilidade de iniciar os treinamentos em idades menores, se ele ainda teria chance.

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

Compareceram a palestra:

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda	1-Barbara Cruz
2-Arthur Alvarenga	2-Eduardo Zanolli
3-Bruno Bastos	3-Erick Alves
4-Ícaro Gabriel	4-Gustavo Tomaz
5-Igor Cossenzo	5-Isabella Carvalho
6-Isabela Schwindt	6-Isadora Thamiros
7-Isabella Teixeira	7-Jonatas Henrique
8-João Pedro Aguiar	8-Raul Sena
9-Juan Carlos	9-Samuel Alves
10-Lucca Natale	
11-Luiza Gabriela	
12-Pedro H.Jesus	
13-Pedro H. Paiva	
14-Vincicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 25 atletas (14 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior). Como tivemos dois encontros em que todos os atletas deveriam participar, considere presença na chamada física o atleta que frequentou pelo menos um deles.

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

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

002984

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

**1-Treino Físico Juvenil e Júnior:**

Z/ano	Atividades e datas	Respostas
1	Aquecimento Exercícios de aquecimento articular	5'
	Parte principal - HIT 1-Atividade com corda 1.1 - Corda normal 1.2 - Corda alternando os pés 1.3 - Corda alternando os pés e elevando os joelhos 1.4 - Corda de costas	10'
2	2-Stopo online: Iremos criar um stop ou adedanha online. Os temas serão relacionados ao esporte de um modo geral.  Serão realizadas 4 rodadas e teremos o atleta campeão e a equipe campeã.	30'
3	Volta a calma Conversa final	5'

002985



(31) 3223-2611

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

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 28/08**

**10hs as 12hs – Planejamento**

1-Hoje iremos juntar os dois horários, do treino do juvenil e do júnior, e realizaremos a última atividade do Duelo da Quarentena, cada equipe vai ser responsável por estruturar um quiz para que a outra responda. Desta maneira o período da manhã foi destinado a:

-Analisar os vídeos selecionados por cada equipe, visto que cada uma escolheu um para elaborar as seis perguntas do Quiz.

-Analisar o Power Point e as perguntas contidas neles, cada equipe me enviou antecipadamente.

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

3-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os vídeos de cada equipe e o horário que iniciaremos o treino.

4-O atleta Arthur Alvarenga enviou uma mensagem comunicando que chegará atrasado no treino pois tem prova online da escola.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1-As atletas Luiza Gabriela e Isabella Carvalho me reenviaram o Power Point pois o que estavam em minha posse apresentava alguns erros.

2-O atleta Eric Antunes comunicou sua ausência no treino.

3-Enviei para o coordenador de esportes Sergio Vera os horários e o objetivo da atividade do dia.

4-Enviei outra mensagem aos atletas lembrando o horário que iremos começar.

5-A Isabella Teixeira me reenviou o Power Point de sua equipe com algumas correções.

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

**6-Treino online**

- Foi realizada uma conversa inicial;

- Apresentação de como iria transcorrer o treino;

- Realização da chamada;

002986





**Treino Juvenil e Júnior – Quiz das Equipes:**

Hoje tivemos um treino em conjunto com as duas categorias em que foi realizada a última prova valendo ponto para o Duelo da Quarentena, o Quiz das equipes. Participaram desse encontro 26 atletas, sendo 15 do juvenil e 11 do júnior.

Iniciamos o treino com uma conversa inicial e logo após a chamada expliquei qual seria a logística do treino. Cada equipe foi responsável por escolher um vídeo de alguma prova competitiva, e tiveram que preparar 6 perguntas em que todas as respostas deveriam estar contidas no vídeo. Eu iria apresentar cada pergunta na tela e após alguns segundos para ler, os atletas deveriam mostrar na tela a resposta selecionada em um pedaço de papel. Cada equipe só iria responder a pergunta da equipe adversária. No momento em que as perguntas da sua equipe estivessem sendo apresentadas, sua tela deveria estar desligada para facilitar a contabilização dos pontos de cada integrante. Os acertos de cada atleta iriam ser somados aos pontos individuais no ranking geral do Quiz e seria definida a equipe campeã a que apresentasse a maior soma dos acertos de todos os participantes.

Desta maneira, após um par ou ímpar, a equipe da FTB iniciou respondendo. As perguntas foram intercaladas, cada hora a pergunta de uma equipe era apresentada para que não ficasse monótono a dinâmica do treino.

As perguntas apresentadas pela equipe da FTB foram, em sua maioria, sobre detalhes encontrados no vídeo como quantos anos a CBDA estava comemorado, em que raia o atleta tal estava, entre outras. Já a equipe do 1,50 destinou suas perguntas a detalhes técnicos como quantas braçadas o atleta específico realizou no 3º 50m da prova. Após a apresentação das seis perguntas de cada equipe a grande campeã foi a FTB que conseguiu acertar mais questões da outra equipe, ficando a média de 4 acertos por participantes. Já a equipe do 1,50 teve como média dois acertos por participantes. Desta maneira a equipe da FTB somou mais um ponto no Duelo da Quarentena estando um ponto da frente da outra equipe, faltando apenas o último ponto para a equipe que tiver o menor número de faltas da semana.

Finalizei o treino conversando sobre semana que vem, a palestra que teremos na quinta-feira e que logo após o treino irei enviar a equipe que ganhará o ponto de frequência. Parabenizei os atletas pelo empenho e dedicação que vem apresentando ao longo dos treinos e desejei a todos um excelente final de semana.

JUVENIL	JÚNIOR
1- Alanis Eduarda 2-Arthur Alvarenga (chegou após a chamada) 3-Bruno Bastos	1-Barbara Cruz 2-Eduardo Zanolla 3-Erick Alves

002387



4-Eric Antunes	4-Enzo Henrique
5-Ícaro Gabriel	5-Gustavo Thomaz Nunes
6-Igor Cossenzo	6-Isabella Carvalho
7-Isabela Schwindt	7-Isadora Thamiros
8-Isabella Teixeira	8-Jonatas Henrique
9-João Pedro Aguiar	9-Maria Clara Pio
10-Juan Carlos	10-Raul Sena
11-Luiza Gabriela	11-Samuel Alves
12-Pedro H. Jesus	
13-Pedro H. Paiva	
14-Thayna dos Santos (chegou após a chamada)	
15-Vinicius Ramalho	

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 26 atletas (15 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

7-Enviei no grupo dos atletas a pontuação após o Quiz de hoje da semana do Duelo da Quarentena.

8-Depois de finalizar a chamada do dia de hoje, enviei no grupo dos atletas a equipe que ganhou um ponto de frequência com o menor número de faltas ao longo da semana que foi a equipe do 1,50. Desta maneira empatamos o placar com 10 pontos para cada.

9-Comuniquei aos atletas que na próxima semana teremos uma prova desempate, que será explicada no treino da segunda-feira.

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

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

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

13-Foram tirados os prints comprovatórios das informações contidas nesse relatório.

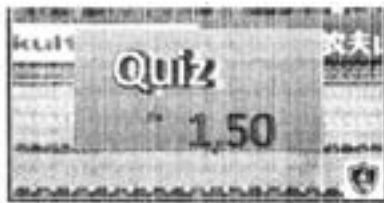
14-Foram anexados no Google drive todos os relatórios da semana, assim como fotos, vídeos e prints.

002988



Atividade realizada no dia de hoje:

1-Quiz – Quiz das Equipes:



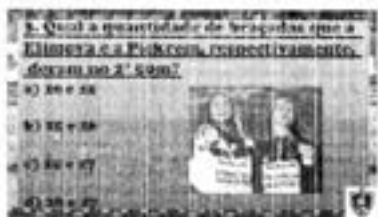
1



2



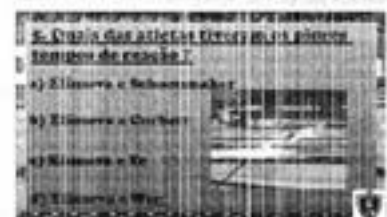
3



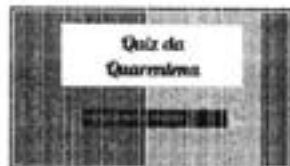
4



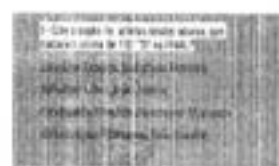
5



6



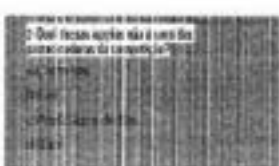
1



2



3



4



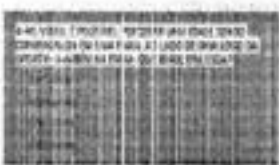
5



6



7



8



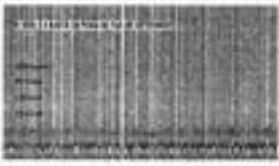
9



10



11



12

002389

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 31/08**

**11hs as 12hs e 13hs as 14hs – Planejamento**

1-Sendo hoje o último dia do mês, dedicamos esse dia para realizar uma conversa com os atletas. Iremos conversar sobre as atividades que realizamos ao longo do mês, o que os atletas gostaram, o que pode ser melhor, sugestões que eles gostariam de trazer e o que esperar do próximo mês.

2-Elaborei algumas atividades para ficar de standby caso os atletas não tenham muitas coisas para trazer para o treino, visto que não é obrigatório que eles falem.

3-Foi estruturado o plano de aula.

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

5-Enviei o placar final do Duelo da quarentena, que acabou com um empate 10 pontos para cada equipe. Desta maneira, expliquei que irei conversar com eles no treino de hoje sobre como será o desempate.

6-Revisei os cinco relatórios com as atividades da semana passada, para sanar possíveis erros e deixar mais claras as informações contidas nele.

**7- Reunião equipe de esportes - OLIMEC 2020:**

As 13 horas da tarde, demos início a reunião de organização da OLIMEC virtual 2020. Estavam presentes os profissionais das equipes esportivas, o coordenador de esportes, os professores das escolinhas esportivas e as responsáveis pela iniciação esportiva. A reunião teve duração de 40 minutos e teve como objetivo ajustar alguns detalhes com relação a organização e andamento do evento. Foram tratados os seguintes assuntos:

-A OLIMEC irá acontecer nos dias 18-21-25 de setembro. Dia 18 será a abertura e serão sugeridas atividades para os participantes realizarem em casa com auxílio da família, dia 21 análise dos vídeos apresentados pelas equipes das atividades do final de semana e dia 25 últimas atividades online e encerramento.

-Sergio Vera apresentou os coordenadores de cada equipe e quem irá trabalhar com as idades maiores (9-19 anos) e quem ficará com as idades menores (4-8 anos). A equipe vermelha será composta pela Camila e Rappa, Branca Luiz e Gustavo e a equipe preta terá como coordenadores eu e Renan, sendo que eu serei responsáveis pelas crianças de 4 a 8 anos.

002990



-Andreia professora da iniciação esportiva, coordenadora das atividades dos participantes de 4 a 8 anos, sugeriu uma reunião para trazer aos coordenadores de cada equipe as atividades propostas para essa idade.

-Foram sugeridas algumas atividades lúdicas e competitivas para a organização do evento de modo a abranger todos os participantes de sócios a atletas.

Finalizamos a reunião com sugestões de como os coordenadores deveriam organizar cada equipe, como por exemplo, criando grupo de whatsapp.



8-Foram tirados prints comprovatórios das informações contidas até esse momento.

#### 14hs as 19hs – Treinamento

1-Recebi mensagem da atleta Isadora Thamires justificando suas faltas dessa semana, irá tirar o siso. E do atleta Pedro Jesus que relatou algumas dores no ombro.

2-Os atletas Barbara Cruz e o Gustavo Nunes solicitaram para treinar com a equipe juvenil.

3- Foi enviada uma mensagem no grupo dos atletas lembrando o horário dos treinos e o material que será necessário, um copo plástico e um livro.

4- Treinamento online:

-Foi realizada uma conversa inicial;

002991

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



- Realização da chamada;

- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.

- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 16 atletas, sendo 13 do juvenil e 3 do júnior. Como hoje foi o último dia do mês o treino teve como objetivo escutar o feedback dos atletas com relações as atividades do mês, o que gostaram, o que pode ser melhor, sugestões e elogios.

Desta maneira, dei início a conversa a respeito do mês de agosto. Passado mais um mês, expliquei a eles a importância de escutá-los e saber da opinião de cada um a respeito do mês que passou. Disse que gostaria de escutar não só do que eles gostaram, mas escutar sugestões, coisas que eles gostariam de fazer e ainda não fizemos, o que eles não gostaram do mês que passou, mas também do que eles gostaram. Sempre ressaltando que não era obrigatório a participação.

Logo após finalizar, alguns atletas pediram a palavra como Isabela Schwidnt, Luiza Gabriela, Arthur Alvarenga e do júnior Eduardo Zanolli e Bárbara Cruz. Todos eles elogiaram o trabalho que estamos realizando e o empenho que todos os profissionais vem mostrando para trazer atividades diferentes, aumentar a motivação e não deixar que os treinos caiam na monotonia, visto a grande dificuldade de se manter focado e motivado nesse momento que estamos passando. De um modo geral todos elogiaram a competição interna que tivemos ao longo do mês, disseram que isso uniu a equipe, fez com que o mês passasse leve e de uma maneira prazerosa, não sentiram vontade de faltar aos treinos e adoraram as atividades. As únicas sugestões que apareceram foram das atletas Isabela Schwidnt que sugeriu uma atividade integrativa entre a nossa equipe e a do Henrique e da Barbara Cruz que disse que seria interessante a minha participação e do preparador físico Lucas em algum dos treinos.

Em seguida comecei a conversar com os atletas a respeito da OLIMEC que irá acontecer durante o mês de setembro. Devido a pandemia, esse ano ela será virtual, assim expliquei como ela irá acontecer, dias, prováveis atividades e divisão das equipes.

Como ainda tivemos tempo até o final do treino, realizei uma atividade aeróbica rápida. Os atletas realizaram durante 45 segundos os seguintes exercícios, corrida no lugar, polichinelo, corrida elevando calcanhar, polichinelo frontal, corrida lateral e polichinelo alternando um dos braços acima da cabeça.

002992

Finalizei o treino conversando sobre as atividades da semana e apresentando nossa palestrante Betina nadadora de águas abertas.

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga
- 3-Bruno Bastos
- 4-Ícaro Gabriel
- 5-Igor Cossenzo
- 6-Isabela Schwindt
- 7-Isabella Teixeira
- 8-João Pedro Aguiar
- 9-Juan Carlos
- 10-Luiza Gabriela
- 11-Pedro H. Jesus
- 12-Pedro H. Paiva
- 13-Vinícius Ramalho (chegou após a chamada)

**Observações Treino Júnior:**

Participaram desse treino 8 atletas do júnior mais a atleta Leticia Oliveira ex-atleta do Mackenzie, além dos três que participaram do treino do juvenil. Esse encontro teve o mesmo objetivo e dinâmica do treino anterior escutar o feedback dos atletas com relações as atividades do mês, o que gostaram, o que pode ser melhor, sugestões e elogios.

Dei início a conversa a respeito do mês de agosto. Passado mais um mês expliquei a eles a importância de escutá-los e saber da opinião deles a respeito do mês que passou. Disse que gostaria de escutar não só do que eles gostaram, mas escutar sugestões, coisas que eles gostariam de fazer e ainda não fizemos, o que eles não gostaram do mês que passou, mas também do que eles gostaram. Sempre ressaltando que não era obrigatório a participação.

Alguns atletas pediram a palavra nesse momento, foram eles Maria Clara Pio, Raul Sena, Samuel Alves e Isabella Carvalho. Assim como o anterior eles elogiaram muito as atividades desenvolvidas e demonstraram estarem gratos por todos os profissionais do clube pois conseguem perceber o quanto todos estão envolvidos no processo. A atleta Isabella Carvalho não estava com o microfone funcionando mas escreveu no chat um grande elogio, disse que o duelo que realizamos ao longo do mês foi de grande valia

002993



para a integração da equipe e para motivar nas atividades, e também elogiou as palestras que foram ótimas para aumenta o conhecimento dos atletas.

Em seguida também falei sobre a OLIMEC que irá acontecer durante o mês de setembro e será virtual, assim, expliquei como ela irá acontecer, dias, prováveis atividades e divisão das equipes.

Nesse treino passamos mais tempo conversando, os atletas falaram mais no feedback, foi uma troca muito boa. Mesmo tendo pouco atletas apresentado a vontade de falar o que sentiram, os que falaram se expressaram bem. Desta maneira não tivemos tempo para realizar as atividades aeróbicas que aconteceram no juvenil. Assim, finalizei o encontro falando da palestra e das atividades que teremos durante a semana.

Participaram do treino do júnior

- 1-Bárbara Cruz (treinou com o juvenil)
- 2-Eduardo Zanolla (treinou com o juvenil)
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique
- 5-Gustavo Nunes (treinou com o juvenil)
- 6-Isabella Carvalho (enviou vídeo comprovatório)
- 7-Isadora Thamires
- 8-Jonatas Henrique
- 9-Maria Clara Pio
- 10-Raul Morais
- 11-Samuel Alves

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (13 da equipe juvenil e 11 da equipe júnior), nem todos os atletas faltosos justificaram suas ausências.

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

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

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

002394



**OBSERVAÇÕES MÊS DE AGOSTO**

Durante esse mês conseguimos manter uma das médias mais altas de frequência durante o período da quarentena, de aproximadamente 92% tanto na categoria juvenil, quanto no júnior. Isso se deve a alta adesão dos atletas na atividade competitiva que realizamos esse mês, o Duelo da Quarentena.

Aqui segue os atletas com maior número de faltas e suas justificativas:


1-Thayna dos Santos – 7 faltas (Juvenil): Suas aulas tiveram o retorno nesse mês e estava com dificuldade de organizar os horários nesse início de semestre, mas ao final conseguiu encontrar a melhor maneira para isso.

2-Vitor Lopes – 8 faltas (Júnior): Sua mãe foi diagnosticada com COVID-19 e ele apresentou alguns dos sintomas, desta maneira não compareceu nesse período.

Mas em contra partida, tivemos o total de 13 atletas sem nenhuma falta ao longo do mês inteiro.

Segue abaixo o quadro com as horas de trabalho realizadas:

	PLANEJAMENTO	TREINAMENTO	CAPACITAÇÃO
SEMANA 1 (03 A 7-08)	11 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 2 (10 A 14-08)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 3 (17 A 21-08)	10 horas	25 horas	9 horas
SEMANA 4 (24 A 28-08)	10 horas	26 horas 45 minutos	9 horas
SEMANA 5 (31-08)	2 horas	5 horas	1 hora 48 minutos
<b>DIAS TRABALHADOS: 21</b>	43 horas	106 horas 45 minutos	37 horas 48 minutos



JOANNA DE SOUZA TOSTA

Treinadora de natação das categorias juvenil e júnior

002995

**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 01/09**
**10hs as 12hs – Planejamento**

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

PLANEJAMENTO SETEMBRO 2020 - JUVENIL E JÚNIOR				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/set Aeróbico	02/set Técnica - Borboleta	03/set Aeróbico	04/set Jogo Tabuleiro + Físico
07/set FERIADO	08/set Força Geral + Aeróbico	09/set Mobilidade	10/set Aeróbico	11/set QUIZ (Mirim a Júnior)
14/set Borboleta + Aeróbico	15/set Costas + Equilíbrio	16/set Peito + Coordenação	17/set QUIZ (Mirim a Júnior)	18/set OLIMEC
21/set OLIMEC	22/set Crawl + Aeróbico	23/set Crawl + coordenação	24/set QUIZ (Mirim a Júnior)	25/set OLIMEC
28/set Borboleta + Aeróbico	29/set Costas + Equilíbrio	30/set Peito + Coordenação		

2- Após a definição do objetivo para o dia de hoje, foram analisados materiais para auxiliar na formulação das atividades que serão realizadas, sendo o objetivo principal um trabalho aeróbico.

3- Foram elaboradas e selecionadas as atividades que serão realizadas.

4- Foi estruturado o plano de aula.

**14hs as 19hs – Treinamento**

1- Foram respondidas as mensagens dos atletas Arthur Alvarenga e Vinicius Ramalho solicitando para treinar com a equipe júnior.

002936



2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas lembrando os horários dos treinos de hoje e o material que será necessário (4 copos de plástico).

3-Envei ao coordenador Sergio Vera os horários e os objetivos dos treinos de hoje.

4-Foram realizadas duas videoconferências no período da tarde, uma com a equipe juvenil e outra com a equipe júnior.

5-Nos horários dos treinos foram enviados os links para as videoconferências.

6- Treinamento online:

- Foi realizada uma conversa inicial;
- Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
- Realização da chamada;
- A atividade solicitada era explicada verbalmente, logo em seguida era realizada a demonstração e só após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
- No momento oportuno era realizado a correção dos exercícios e os feedbacks positivos.

#### **Observações treino juvenil:**

Participaram desse treino 13 atletas todos do juvenil, além dos dois atletas que treinaram com o júnior (Arthur Alvarenga e Vinicius Ramalho). O objetivo de hoje foi um trabalho aeróbico em formato de circuito.

Iniciamos com um aquecimento articular seguido de cinco exercícios de mobilidade articular. Logo após iniciei a explicação verbal da parte principal que consistiu em oito exercícios em um formato de circuito com a utilização de quatro copos. Solicitei que os atletas colocassem os quatro copos perfilados no chão com a mesma distância entre eles, em seguida os atletas realizaram os seguintes exercícios:

- 1-Corrída de frente e de costas ao lado dos copos.
- 2-Corrída em zig-zag entre os copos.
- 3-Polichinelo de frente e de costas, afastando as pernas ao lado do copo e os unindo no espaço entre eles.
- 4-Corrída com elevação dos joelhos e pisando somente com um dos pés entre os copos.

002997



5-Salto por cima dos copos caindo na posição de agachamento e tocando com uma das mãos no chão.

6-Corrída lateral ao lado dos copos.

7-Escadinha entre os copos.

8-Corrída com um pé só em zig-zag entre os copos.

A equipe juvenil conseguiu realizar duas series totais do circuito, sendo 30 segundo cada exercício. Na primeira serie fui explicando cada um e visualizando a execução e corrigindo os erros que eles apresentavam. Na segunda série já conseguimos colocar a dinâmica esperada, sem pausa entre os exercícios.

Alguns atletas necessitaram de maiores explicações e demonstrações para entenderem melhor os exercícios, como foi o caso da Luiza Gabriela que estava realizando algumas das atividades com movimentação errada, mas após o feedback todos conseguiram realizar com a técnica e velocidade esperada.

Finalizamos o treino conversando a respeito do momento que estamos passando, a reabertura de alguns clubes no Brasil e as expectativas para isso em Belo Horizonte e lembrei os horários do treino de amanhã.

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

Participaram do treino juvenil:

- 1-Alanis Eduarda
- 2-Arthur Alvarenga Antunes (participou do treino do júnior)
- 3-Bruno Bastos
- 4-Eric Antunes
- 5-Ícaro Gabriel
- 6-Igor Cossenno
- 7-Isabela Schwindt
- 8-Isabella Teixeira
- 9-João Pedro Aguiar
- 10-Juan Carlos
- 11-Lucca Natale
- 12-Luiza Gabriela Coutinho
- 13-Pedro H. de Jesus
- 14-Pedro Henrique Paiva
- 15-Thayna dos Santos (enviou o vídeo)
- 15-Vinicius Ramalho (participou do treino do júnior)



002098

**Observações treino júnior:**

Participaram desse treino 11 atletas, 9 do júnior e 2 do juvenil. O objetivo e a dinâmica desse treino foram os mesmos do encontro anterior, trabalho aeróbico em um formato de circuito.

Assim como no juvenil, iniciamos com um aquecimento articular, seguidos dos exercícios de mobilidade articular e fomos para a parte principal. Os exercícios foram os mesmos, 1-Corrída de frente e de costas ao lado dos copos, 2-Corrída em zig-zag entre os copos, 3-Polichinelo de frente e de costas, afastando as pernas ao lado do copo e os unindo no espaço entre eles, 4-Corrída com elevação dos joelhos e pisando somente com um dos pés entre os copos, 5-Salto por cima dos copos caindo na posição de agachamento e tocando com uma das mãos no chão, 6-Corrída lateral ao lado dos copos, 7-Escadinha entre os copos e 8-Corrída com um pé só em zig-zag entre os copos.

A equipe júnior conseguiu realizar três series totais do circuito. Também utilizei a primeira série para explicar e observar a execução de cada atleta, realizando as devidas correções. Já na segunda e terceira conseguimos manter um ritmo e velocidade adequada para um estímulo aeróbio.

O atleta Erick Alves foi o que apresentou maior dificuldade na compreensão e execução de alguns exercícios como no de corrida lateral em que ele estava realizando a corrida em zig-zag. Outros atletas também precisaram de mais de um feedback para compreender o que estava sendo solicitado, mas ao final todos conseguiram executar bem.

Finalizamos o treino conversando sobre a obrigatoriedade do uniforme nos treinos e falei da ideia de organizarmos um treino em conjunto entre minha equipe e a do treinador Henrique. Também relembrei os horários do treino de amanhã.

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

Participaram do treino do júnior

- 1-Barbara Cruz
- 2-Eduardo Zanolla
- 3-Erick Alves
- 4-Enzo Henrique
- 5-Isabella Carvalho (enviou o vídeo)
- 6-Jonatas Henrique
- 7-Maria Clara Pio
- 8-Raul Morais

002393





9-Samuel Alves  
10-Vitor Lopes

- Constam na equipe 28 atletas (16 da equipe juvenil e 12 da equipe júnior), tivemos uma adesão de 24 atletas (15 da equipe juvenil e 9 da equipe júnior).

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

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

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

**Atividades realizadas no dia de hoje:**

01/set	Atividades diárias	Respectivos
	<b>Aquecimento</b>	
1	1-Exercícios de aquecimento articular	5'
	2-Exercícios de mobilidade	5'
	<b>Parte principal - aeróbico (circuito)</b>	3x
	1-Corrída de frente e de costas	30"
	2-Corrída zig-zag entre os copos	30"
	3-Afasta as pernas ao passar pelos copos e uni as pernas entre eles	30"
2	4-Passando por cima dos copos com elevação de joelhos	30"
	5-Saltando entre os copos encostar a mão no chão e levando ela para cima	30"
	6-Corrída lateral em zig-zag entre os copos	30"
	7-Escadinha	30"
	8-zig-zag com um pé só	30"
3	<b>Volta a calma</b>	
	Conversa final	5'
		5'

003000

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO ATIVIDADES DIÁRIAS EQUIPE JUVENIL E JÚNIOR – 02/09**

**10hs as 12hs – Planejamento**

- 1-Os atletas Juan Carlos, Lucca Natale e João Pedro solicitaram para treinar com o júnior.
- 2-O atleta Arthur Alvarenga comunicou o atraso no treino de hoje, devido a provas na escola.
- 3-Tendo como parâmetro os objetivos definidos para cada dia, realizado no início do mês, ficou estabelecido para hoje o trabalho técnico do nado de borboleta.
- 4-Foram analisados materiais teóricos e vídeos com o intuito de auxiliar na elaboração das atividades do dia.
- 5- Foram selecionados e elaborados os exercícios que estarão no plano de aula de hoje.
- 6-Foi estruturado o plano de aula.
- 7-Enviei os horários e objetivos do treino de hoje para o coordenador de esportes Sergio Vera.
- 8-Realizei os prints comprobatórios das informações do período da manhã.

**14hs as 19hs – Treinamento**

- 1-O atleta Pedro H. Paiva solicitou para treinar com a equipe júnior.
- 2-Enviei uma mensagem no grupo dos atletas os mobilizando para as atividades do dia, lembrando o horário de cada treino.
- 3-No horário para o treinamento online foi enviado o link para os atletas e coordenador de esportes para que eles entrassem na plataforma.
- 4- Treinamento online:
  - Foi realizada uma conversa inicial;
  - Apresentação de como iria transcorrer o treino e quais seriam os objetivos do dia;
  - Realização da chamada;
  - Era realizada a explicação verbal da atividade, em seguida a demonstração do exercício e logo após os atletas executavam o que estava sendo solicitado.
  - No momento oportuno era realizado a correção da execução dos atletas.

003001

**Observações treino juvenil:**

Participaram desse encontro 9 atletas (7 do juvenil e 1 do júnior -Enzo Henrique), além de 7 que participaram do treino do júnior. O objetivo do treino de hoje foi um trabalho técnico do nado de borboleta.

Iniciamos o treino com um aquecimento articular e em seguida os atletas realizaram exercícios de mobilidade focando nas articulações da região lombar e torácica. Em seguida começamos com a parte principal do treino. Foram realizados 7 exercícios focando em todas as fases da braçada de borboleta e finalizamos com um exercício de coordenação braço+perna. Foram eles:

1-Exercício de alongamento em que os atletas apoiaram as duas mãos no encosto da cadeira, e com os braços estendidos forçavam o peito na direção do chão.

2-Foi realizado o mesmo exercício que o anterior, mas os atletas realizaram uma leve flexão dos cotovelos com uma leve rotação interna de ombro. Essa posição é uma das mais importantes na braçada de borboleta a de apoio.

3-Os atletas realizaram 10 segundos em isometria na posição anterior em seguida eles realizavam 10 repetições da posição anterior até a fase de apoio da braçada.

4-A partir desse momento foi utilizado uma goma elástica. Os atletas realizaram 12 repetições das duas primeiras fases da braçada, apoio e puxada.

5-Em seguida demos continuidade a braçada, realizando 12 repetições somente da terceira fase propulsiva a "empurrada". Usando a goma elástica os atletas iniciavam o movimento com as mãos abaixo da linha dos ombros e continuavam até a finalização ao lado da coxa.

6-Nesse momento realizamos a braçada completa com a goma elástica, também foram realizadas 12 repetições.

7-O último exercício realizamos a coordenação do movimento de braços com o movimento ondulatório de troncos e pernas na posição de pé. Os atletas tiveram que coordenar a braçada com as duas ondulações existentes no nado de borboleta, finalizando a pernada com um dos pés e o outro permanecendo no solo. Foram realizadas 10 repetições com cada perna.

003002

Realizamos com essa equipe duas repetições de cada exercício. Os atletas demonstraram bastante dificuldade no exercício de coordenação braço+perna. A atleta Isabella Schwindt precisou de muitas correções para coordenar a segunda ondulação com a finalização da braçada, assim como a atleta Luiza Gabriela estava parando o movimento na metade para conseguir visualizar o que deveria ser feito. Já a Isabella

