



Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

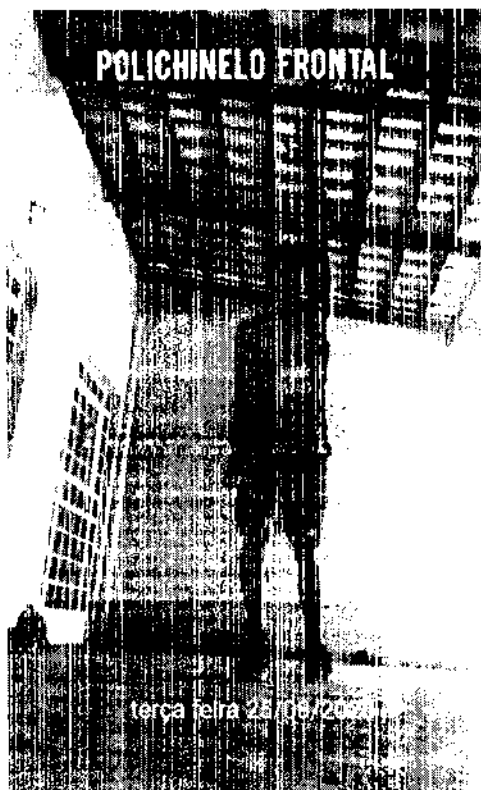
A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

002003

(31) 3223-2611

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



-Atividade 1: polichinelo os atletas inicialmente fica na posição ereta, ou seja, com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas, depois, com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os seguintes passos: com um pulo, abre-se as pernas, levanta-se os braços acima da cabeça ao máximo tocando uma mão na outra e abaixa-os fechando as pernas e tocando as mãos novamente nas coxas, voltando a posição inicial e, assim, faz-se repetidas vezes.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

-Atividade 2: corrida estacionária: os atletas inicialmente iram Levantar o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo depois levantar o joelho até os quadris. Depois mudar para o pé oposito levantando rapidamente o pé direito até a altura do quadril. ao mesmo tempo mover o braço direito para trás e o esquerdo para a frente e para cima.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002004

(31) 3223-2611

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

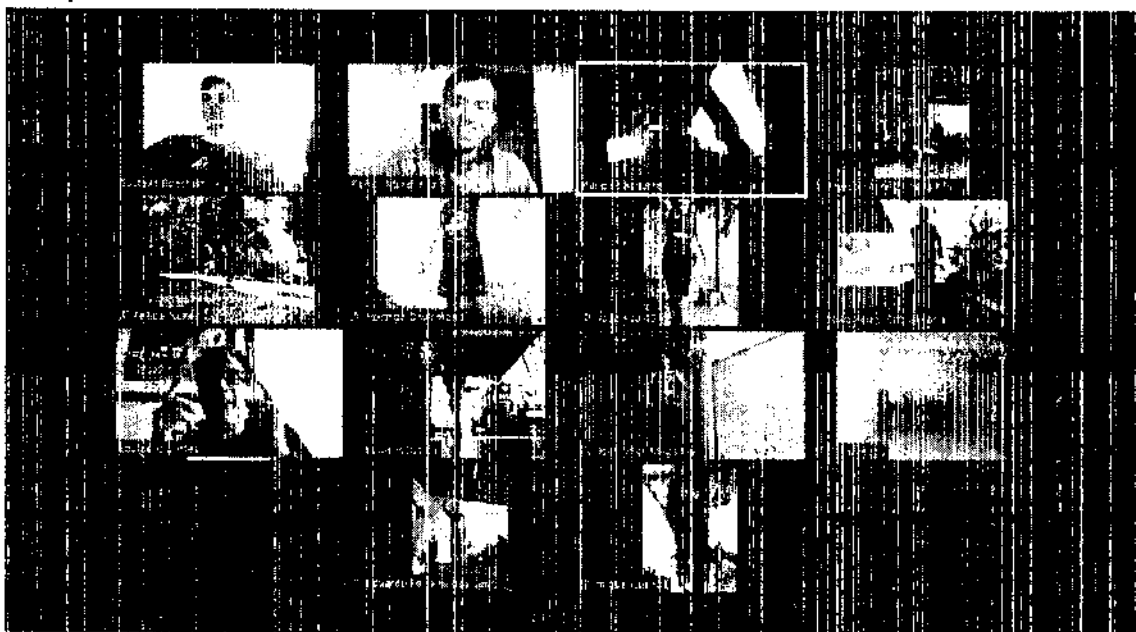


- **Atividade 3 saltitos com deslocamento lateral:** os atletas iram fazer 5 segundos de saltitos. depois fazer deslocamento lateral para a direita, fazer os mesmo movimento para a esquerda

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

002005

(31) 3223-2611

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



Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

- **Exercício saltitos:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Exercício corrida estacionária:

Exige que você mova constantemente seus músculos, o que melhora a força, a estabilidade e a flexibilidade muscular.

Pode ajudar a reduzir parte do impacto e do estresse em seu corpo.

Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.

Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

Ajuda a melhorar a postura.

Aumenta a frequência cardíaca, queima calorias e gordura, o que ajuda na perda de peso.

Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002006



Quarta feira- 26/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

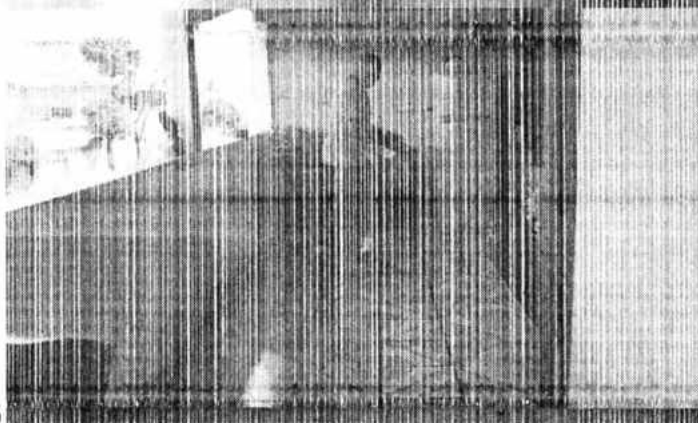
002007

(31) 3223-2611

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



Quarta feira 26/08/2020



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: escada de agilidade, os atletas iram fazer saltos para frente, para trás, e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repetir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas: com os joelhos flexionados e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda, frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos

002008

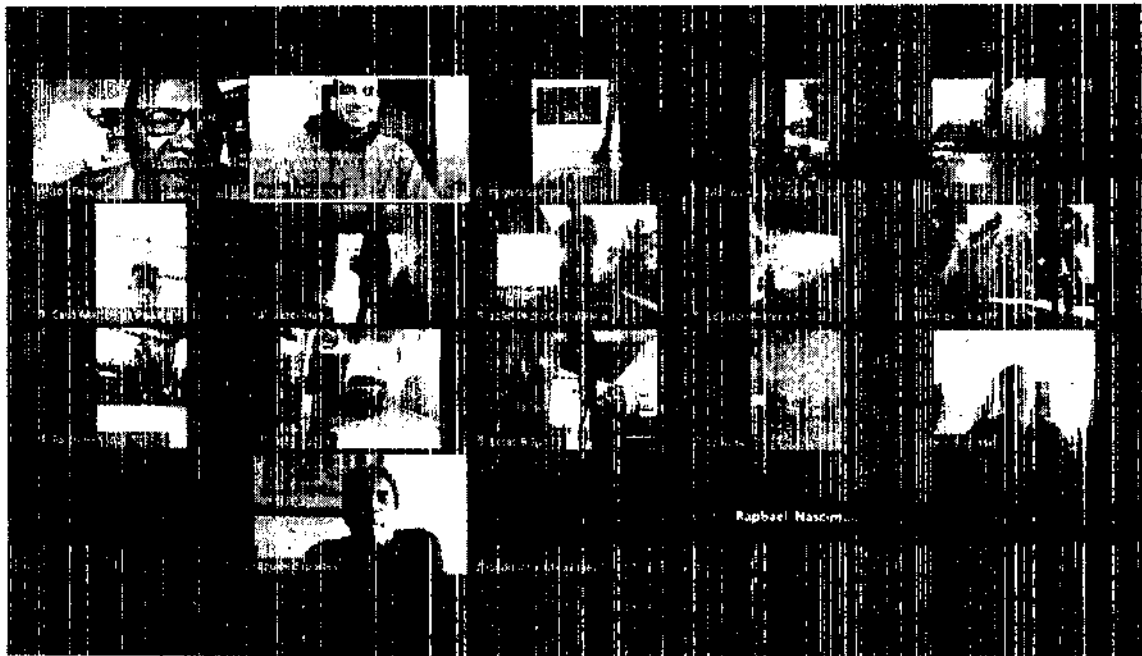
(31) 3223-2611

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



foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002009

(31) 3223-2611

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



- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Exercício trabalho de pernas:** Ajuda a reduzir a dor nos joelhos, tornando-os mais fortes e saudáveis;

Desenvolve o equilíbrio, a agilidade e a coordenação, podendo também reduzir o risco de quedas e lesões.

Por envolver os músculos abdominais, ajuda a melhorar a postura.

Aumenta a frequência cardíaca, melhorando os níveis de açúcar no sangue, Reflete em uma queima de calorias e gordura, auxiliando na perda de peso.

Potencializa a função cardiovascular, fazendo com que a capacidade pulmonar e a circulação também aumentem.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

21 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 27/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) **Mobilização:** Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

002010



2-) Planejamento:

São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

- **Atividade 1:** Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2:** corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição

002011

(31) 3223-2611

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



isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

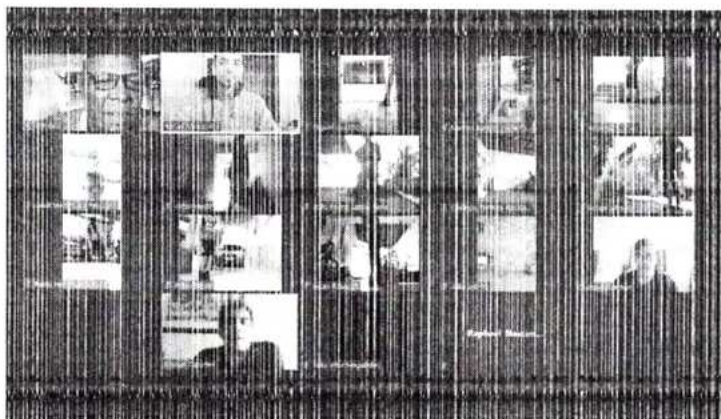
Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3** : Giro, utilizando o mesmo objeto do exercício anterior, o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviarão a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

002012

(31) 3223-2611

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



C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 28/08/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

002013

(31) 3223-2611

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



mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

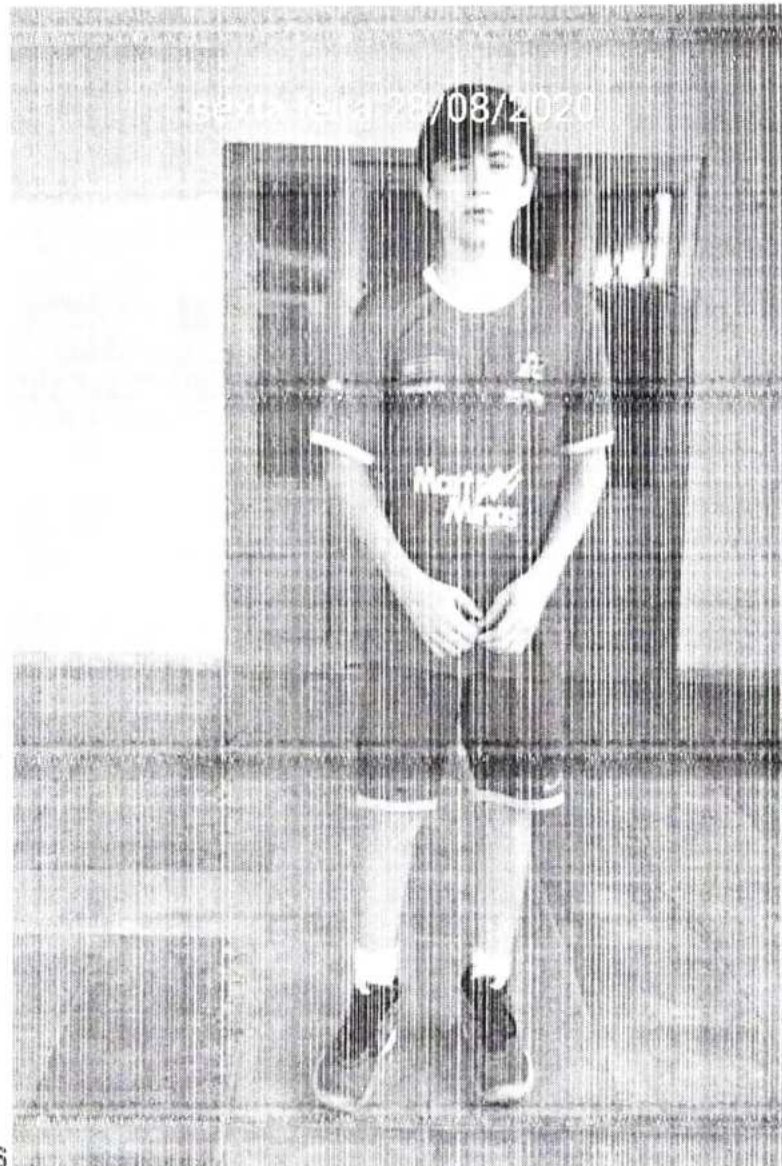
3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002014

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16

- **Atividade 1 arremesso** :Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2 saltitos** :os atletas serão orientados por mim ou quem estiver gravando para ajudar nesta atividade. O filmador ou eu na live deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o

002015

(31) 3223-2611

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



comando será verbal. Os comandos serão: 1 = saltitos/metralhadora, 2= deverão saltar em postura de defesa para o lado esquerdo e 3 = deverão saltar em postura de defesa para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3:** os atletas serão orientados por mim na live ou quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular o arremesso, BAIXO= deverão simular o passe para frente DIREITA= deverão simular uma saída cruzada para o lado direito e ESQUERDA = deverão simular uma saída cruzada para o lado esquerdo.

Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

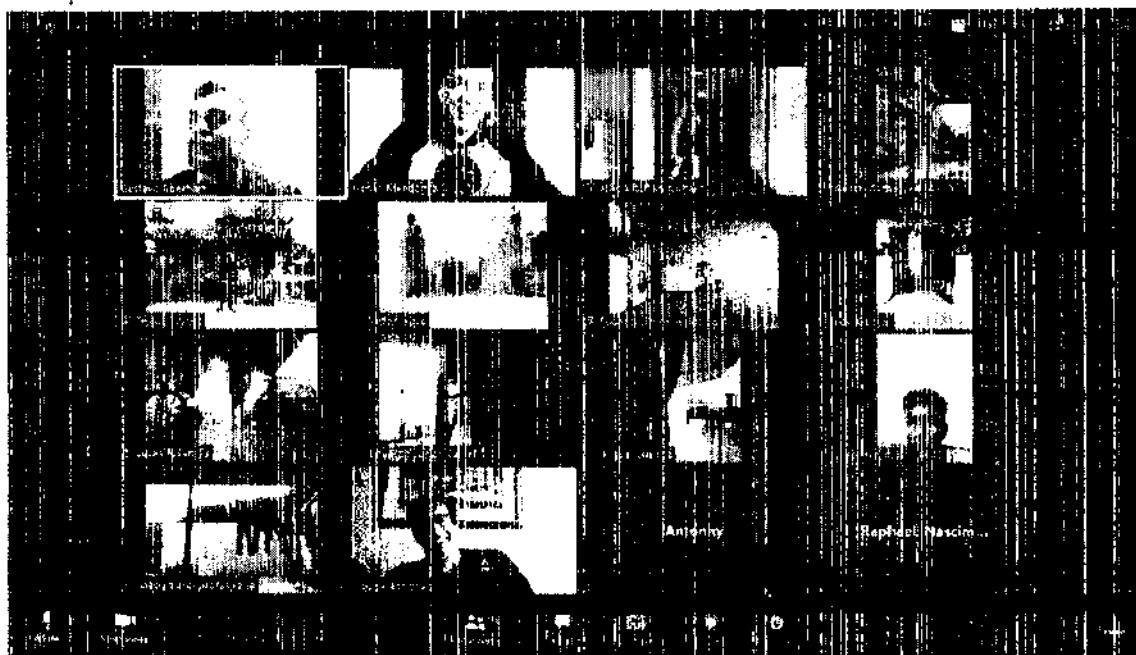
002016

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (07 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício coordenação motora:** é a organização dos músculos entre si, de forma a criar um encadeamento da tensão muscular para economizar

002017

(31) 3223-2611

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



energia, proteger nossas articulações e dar rapidez e eficiência aos movimentos.

- **Exercício arremesso:** demonstrar a maneira certa e posicionamento de executar o arremesso com postura e trabalho de pernas.

,- **Postura isométrica:** Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

"NUTRIÇÃO ESPORTIVA"
CONVIDADA: Silvia Pena Gomide

NUTRICIONISTA
graduada pela UFMG,
pós graduada em nutrição
funcional pela UNICSUL
@silviapenna.nutri

Dia: 28/08
às 16h

Live com a convidada 2horas

002018

Segunda feira- 31/08/2020 (sub-13/sub-16)

(31) 3223-2611

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



1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2- Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicia: aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002013

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16



- **Atividade 1:** os atletas deverão realizar um auto-passe, jogando a bolinha ao alto e para frente, saltando e pegando a bola alto, realizando uma parada a 1 tempo (com os dois pés juntos). Após parada, deverão realizar saída aberta para esquerda e voltar a posição inicial para outro auto-passe, repetindo o processo, porém deverão fazer a saída aberta para o lado direito, cruzada para o lado esquerdo e cruzada para o lado direito.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2:** os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelhos flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola em volta do tronco e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os atletas deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3:** os atletas deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries.

002020

(31) 3223-2611

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



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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

002021

(31) 3223-2611

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



O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício aeróbico: é uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Wah Foll

002022

Wah Foll



RELATÓRIO – SETEMBRO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Terça feira- 01/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação motora, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Wilson Felix

002023

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16

00:03

01:17

Atividade 1: repique e reação, segurar o bastão em uma das mãos e a outra mão segurar uma bola, os atletas iram fazer repique e passar a bola em volta da cintura.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002024

Atividade 2: corrida estacionada e agachamento com salto.

(31) 3223-2611

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



Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 polichinelo:

1. Antes de iniciar o movimento é necessário estar de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas.
2. Logo depois, efetuar um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente.
3. Efetuar outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial.
4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições programado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



002025



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **repique e reação:** desenvolve o equilíbrio, coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha, quadríceps,glúteos,trapézio ,melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

-corrida estacionária

- Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.
- Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.
- Ajuda a melhorar a postura.
- Aumenta a frequência cardíaca.
- Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

14 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002026



D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Quarta feira- 02/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002027

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente, para trás, e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com uma mão direita, depois mais 100 com a mão esquerda, fazer 3 séries de 3 repetições com cada mão.

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 executar via live e para que

(31) 3223-2611

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

002028



também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício passo** de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

002029

(31) 3223-2611

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



- **corrida estacionária:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e condicionamento físico.

- **deslocamento lateral:** permite uma maior velocidade na troca de direção

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 03/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e infiltração, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito

002030

(31) 3223-2611

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



a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1 finta: os atletas iram colocar um obstáculo, exemplo uma cadeira, com os joelhos flexionados iram fazer um passe de aproximação, fazer uma finta em corte em V com a bola voltar na posição inicial, e iram fazer o arremesso.

002031

(31) 3223-2611

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

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: Postura isométrica, o atleta deve ficar em posição básica de defesa, com os pés estáveis no chão, e realizar movimentos constantes de braço, simulando contestação do passe, arremesso e drible de um jogador adversário.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 giro: o atleta deve se posicionar ao lado de um objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados

002032

(31) 3223-2611

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





de forma correta.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **finta** é um movimento que o jogador realiza para enganar ou desequilibrar o adversário, através de mudança de direção ou giro, com a bola ou sem ela.

- **Exercício giro**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de espaço.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

002033

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 04/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

002034

3-) Treinamento:

(31) 3223-2611

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





A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: escada de agilidade: comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada. O pé esquerdo entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado. De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3º quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3º quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

- **Atividade 2:** : os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto.

Os atletas deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 15 segundos entre as séries.

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:** com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos

002035

(31) 3223-2611

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

foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e coordenação pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício escada de agilidade: Melhora coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

002036

-salto lateral: melhora o deslocamento da defesa e tomada de decisão.

(31) 3223-2611

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





- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

13 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

Terça feira- 08/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São 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-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

002037

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: : os atletas serão orientados a realizar os “saltitos” metralhadora movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 15 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

-Atividade 2 Passada com deslocamento: O atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da séries.

10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

- Atividade 3: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita, depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a

002038

(31) 3223-2611

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





demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

002033

(31) 3223-2611

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



- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.
- Exercício saltito: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.
- corrida estacionária: trabalha os membros inferiores, o condicionamento físico e melhora na consciência corporal.
- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 09/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São 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

002040

(31) 3223-2611

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



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-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 100 com a esquerda, 3 séries de 3 repetições com cada mão.

-Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita e voltar na posição de arremesso.

002041

(31) 3223-2611

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

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso. 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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

002042

(31) 3223-2611

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





Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.
- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.
- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quinta feira- 10/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1 corrida no lugar: fazer a corrida no lugar durante 10 segundos, quando eu falar o numero um fazer o salto simulando o arremesso, quando eu falar o numero dois fazer deslocamento lateral para a direita e outro pra esquerda.

002044

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

(31) 3223-2611

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





- **Atividade 2 corrida na parede com pausa:** os atletas iram fazer cinco segundos de corrida na parede, depois fazer uma pausa equilibrando com um pé, repetir o exercício equilibrando no outro pé.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as série

- **Atividade 3: posição de defesa:** na posição isométrica de defesa os atletas iram fazer saltitos durante cinco segundos contestando o ataque depois dos cinco segundos fazer recuperação de defesa contestando o arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, da live e da filmagem do treino de defesa e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

002045

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício de defesa: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Sexta feira- 11/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

002046

(31) 3223-2611

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



mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e manejo de bola, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002047

(31) 3223-2611

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



-Atividade 2: oito com elevação de joelhos e oito baixo.

Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: circuito treino

primeiro exercício- com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Segundo exercício- Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Terceiro exercício- os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os pais e atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também 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 único vídeo.

002048

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento da live e da filmagem do treino de coordenação e manejo de bola pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

002049

(31) 3223-2611

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



- exercício manejo de bola: O Manejo de Bola é o Fundamento do Basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de Controle de Bola em diversas situações.

Exercício circuito treino: É excelente para quem quer transformar a rotina de atividades físicas e obter o máximo possível de benefícios físicos.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Segunda feira- 14/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e

002050

(31) 3223-2611

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

arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois fazer um deslocamento lateral para a esquerda, iram ficar na posição isométrica de defesa por 5 segundos. fazer o mesmo exercício para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 arremesso :Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando

002051 (31) 3223-2611

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





posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002052

(31) 3223-2611

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



C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Pular Corda:** ajuda na tonificação muscular pois é um exercício onde você usa quase todos os músculos e apenas o seu peso corporal.

-**Corrida estacionaria:** Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

16 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 15/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento,

002053

(31) 3223-2611

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



afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi exercício aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002054

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16

- **Atividade 1:** realizar o abdominal supra alternada com flexão de quadril e joelho, ora do lado esquerdo, ora do lado direito, após a flexão de ambas articulações deverá passar a bola de meia entre as pernas. Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 2:** os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar-se à parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas

002055

(31) 3223-2611

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



deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 3:** Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

Os atletas deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

- **Atividade 4:** Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Os atletas deverão realizar 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



002056

(31) 3223-2611

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



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem, da live, e do treino de circuito treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício circuito treino: O treinamento em circuito é um método de treino que consiste em passagens das pessoas por estações, nas quais os exercícios são executados de acordo com tempo pré-estabelecido ou números de repetições.

Algumas características, alternar os grupos musculares que serão trabalhados: membros superiores, membros inferiores, dorsais, abdominais, exercícios gerais e combinados.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002057

(31) 3223-2611

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



Quarta feira- 16/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização da live com o jogador profissional, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foi enviado a foto do atleta e o currículo dele, também expliquei como funcionará a dinâmica da live.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

002058

(31) 3223-2611

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



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2 escada de agilidade : Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez, Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas iram Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 3: escada de agilidade: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

002059

(31) 3223-2611

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





Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

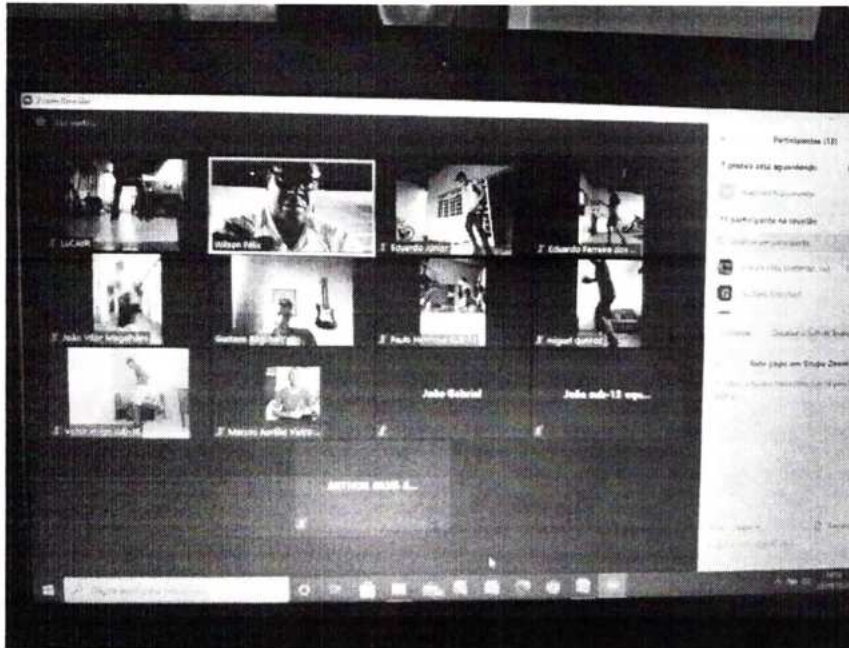
- Atividade 4: Passo zigue-zague

Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1:00

002060

(31) 3223-2611

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



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Escada de agilidade:** realmente melhora a sua coordenação, fazendo você se concentrar em seus pés. Independentemente de você estar ou não prestando atenção nelas, seu cérebro está ciente do que seus pés estão fazendo.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 17/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

002061

(31) 3223-2611

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



Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002062

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2: escada de agilidade:

Um pé de cada vez

Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado.

Pé na lateral

De lado para o acessório, o pé esquerdo começa fora da escada e o direito, dentro. Traga para dentro da escada o pé que ficou para fora e, em seguida, mova o pé esquerdo para o quadrado seguinte. Procure posicionar os pés o mais longe possível um do outro, assim você terá mais espaço para realizar os movimentos seguintes. Repita o movimento até terminar todos os degraus.

4. Dois pés na lateral

Fique de lado para a escada de agilidade, com os pés fora dos quadrados. Em seguida, coloque o pé direito no primeiro quadrado (o mais afastado possível).

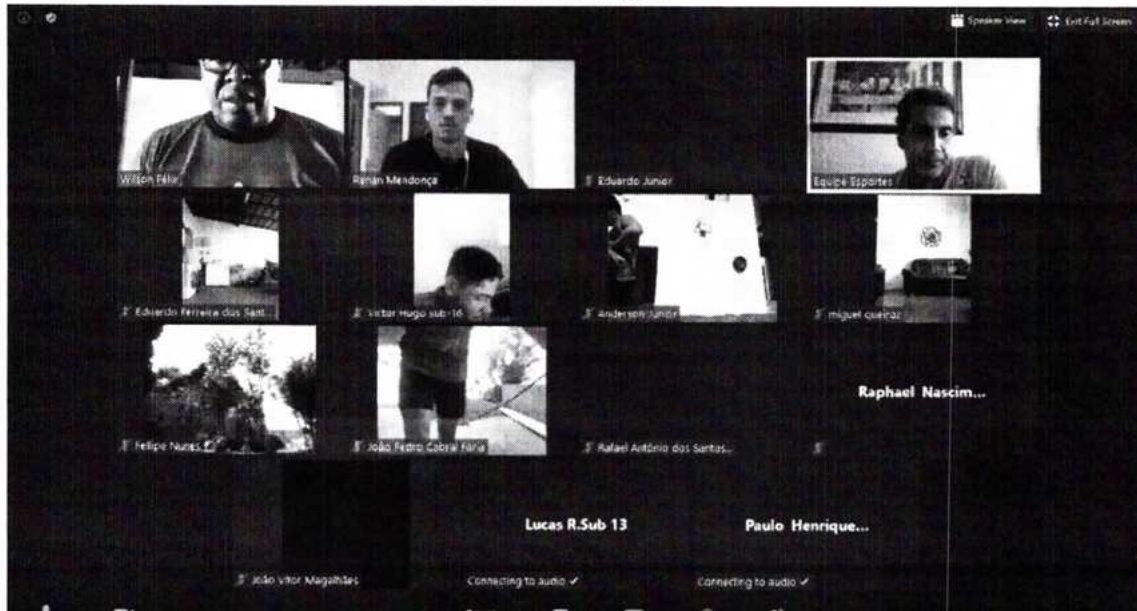
para deixar espaço para o pé esquerdo) e, depois, o pé esquerdo. Repita o movimento até terminar a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso:** os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita ,100 com a esquerda e cem com duas mãos.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

002064



(31) 3223-2611

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



Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhorar seu condicionamento físico.

- escada de agilidade. Neste equipamento podemos trabalhar resistência, agilidade, velocidade, tempo de reação e coordenação.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 18/09/2020 (OLIMEC)

1- Mobilização

Para a mobilização dos atletas para a realização da OLIMEC virtual, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, de 9 a 12, 13 a 16 e 17 a 19 anos para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviadas mensagens explicando como funcionará a dinâmica da COMPETIÇÃO em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas de cada dia.

Tempo dedicado a tarefa: 3 horas e 30 minutos

2-) Planejamento: no primeiro momento, foi feita uma reunião no zoom para que os alunos se organizem em pequenos grupos, para definir quem ira fazer as atividades individual e em grupo, buscando a troca de idéias para a realização das atividades.

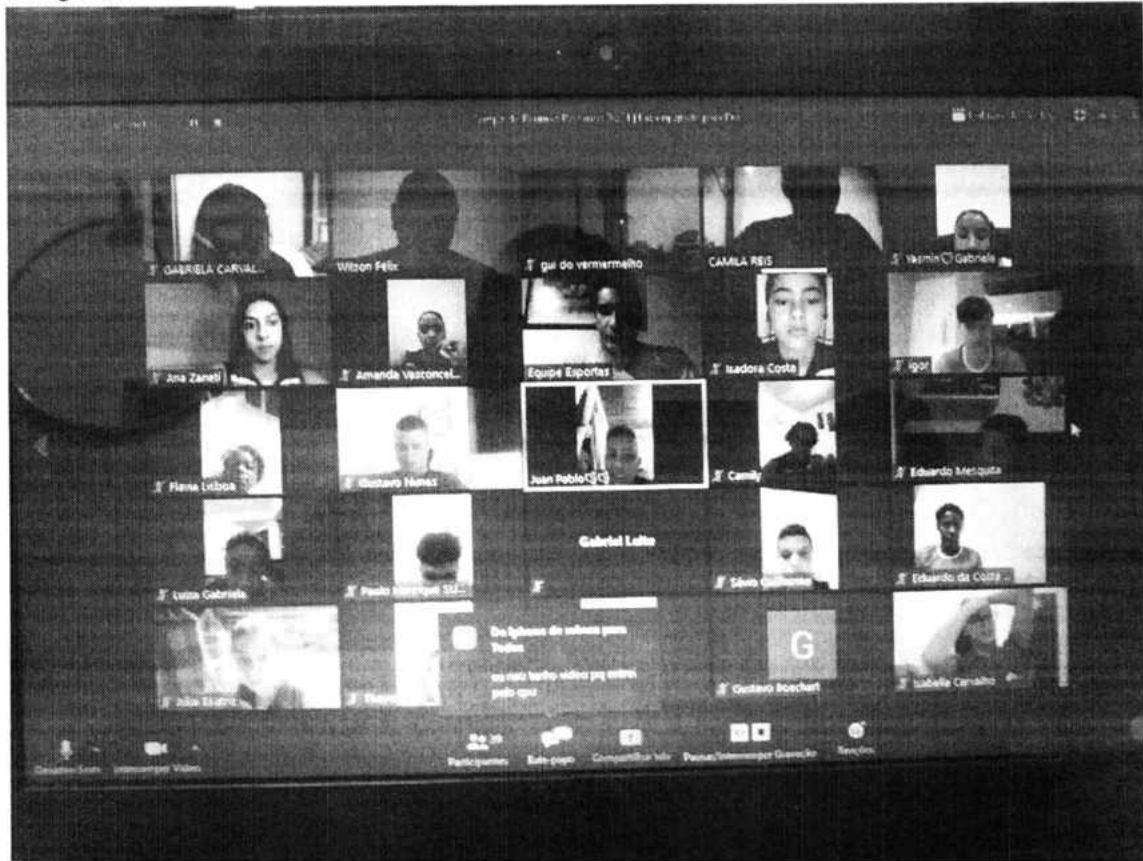
002065

(31) 3223-2611

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



Nesta reunião também foram escolhido um capitão para cada grupo de idade e um geral.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

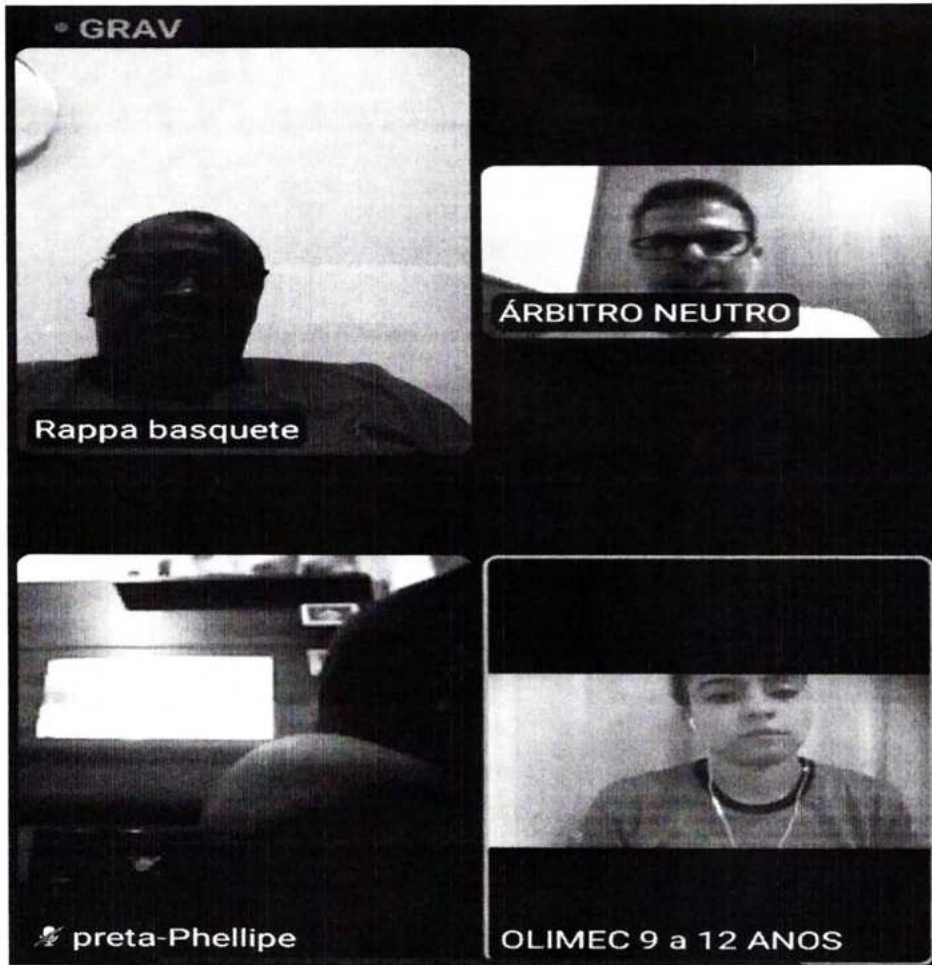
3-) Competição:

As atividades foram passadas durante a LIVE.

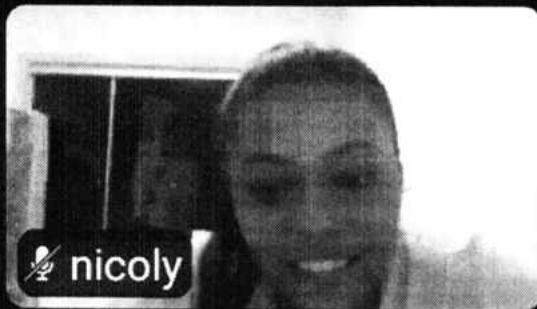
002066

(31) 3223-2611

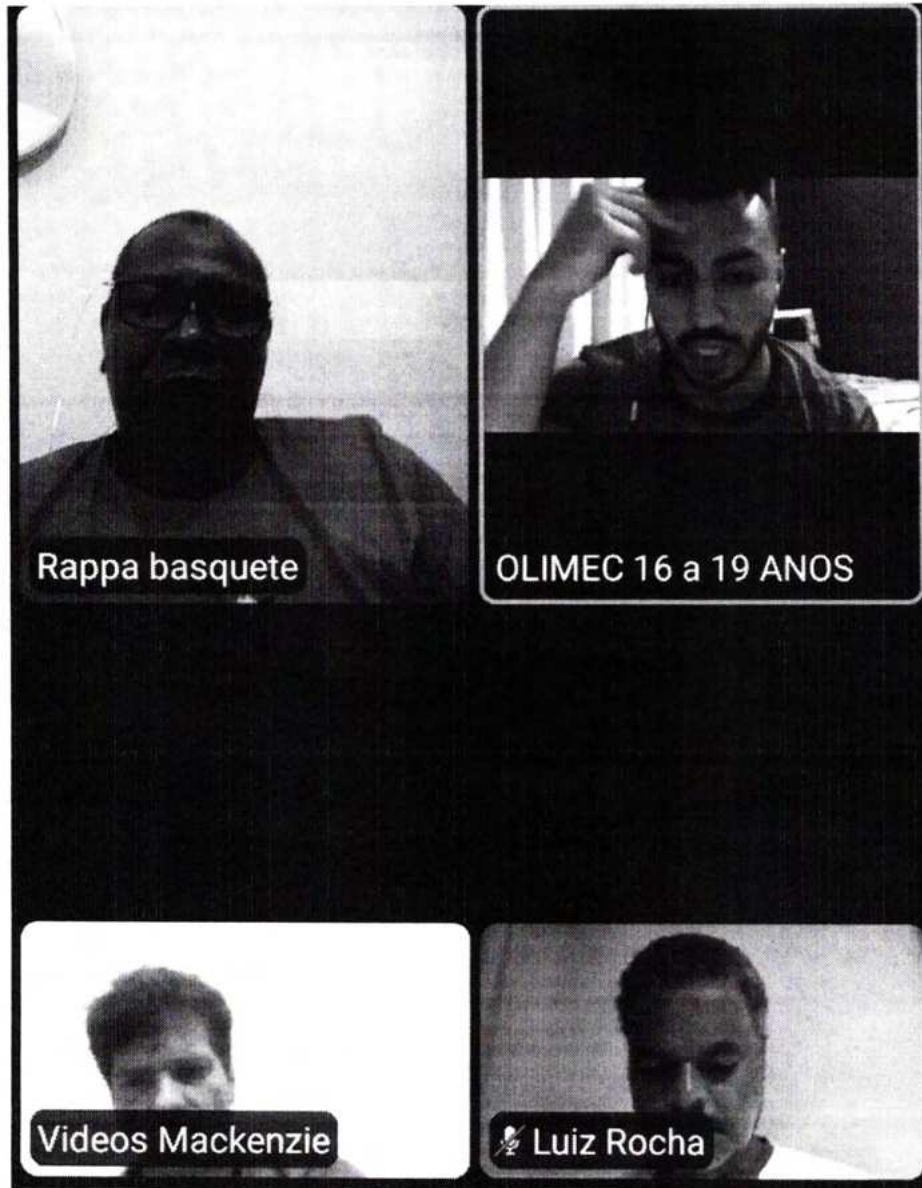
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



002067



002068



As atividades foram propostas no momento que estava acontecendo a **OLIMEC**

Tempo dedicado a tarefa 2 horas

B- Avaliação do primeiro dia da OLIMEC

Após a realização das atividades no ZOOM fiz uma reunião com os capitães das equipes para fazer uma avaliação da nossa participação no primeiro dia.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Feedback

002069



Nossa participação não foi dentro do esperado, porque alguns participantes dos grupos não tiveram tempo de entra no ZOOM para fazer as atividades, Logo após a reunião com os capitães, eu entrei em contato com quem faltou via WHATSAPP para falar sobre a importância de todos na competição.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

D- Relatório:

Com a falta de alguns participantes nas atividades, ficamos em terceiro lugar fazendo apenas 120 pontos.mas depois da reunião vi o interesse naqueles que não participarão.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

Segunda feira- 21/09/2020 (OLIMEC)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização da OLIMEC virtual, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria,de 9 a 12, 13 a16 e 17a 19 anos para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviadas mensagens explicando como funcionará a dinâmica De hoje dia 21 de Outubro e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 3 horas e 30 minutos

2-) Planejamento: neste dia fizemos outra reunião, no zoom antes da competição para que os alunos se organizem em pequenos grupos, para definir quem ira fazer as atividades individual e em grupo, buscando a troca de idéias para a realização das atividades.

Nesta reunia foi escolhido todos que iram participar das provas individuais.

002070

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-)Competição:



002071

(31) 3223-2611

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



As atividades foram propostas no momento que estava acontecendo a **OLIMEC**

Tempo dedicado a tarefa 2 horas

B- Avaliação do primeiro dia da OLIMEC

Após a realização das atividades no ZOOM fiz uma reunião com os capitães das equipes para fazer uma avaliação da nossa participação no segundo dia.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Feedback

Nossa participação foi dentro do esperado, como ficamos em terceiro lugar no primeiro dia hoje terminamos em primeiro lugar, a maioria participaram das atividades., Logo após as competições fiz uma reunião parabenizando todos pelo empenho.

Tempo dedicado a tarefa 1 hora

D- Relatório:

Com a grande participação nas atividades, ficamos em primeiro com 250 pontos.

Terça feira- 22/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos

002072

(31) 3223-2611

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



treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



002073

(31) 3223-2611

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

- **Atividade 1 Passo de aproximação:** o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2 Saltito:** em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 Passada com deslocamento:** o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

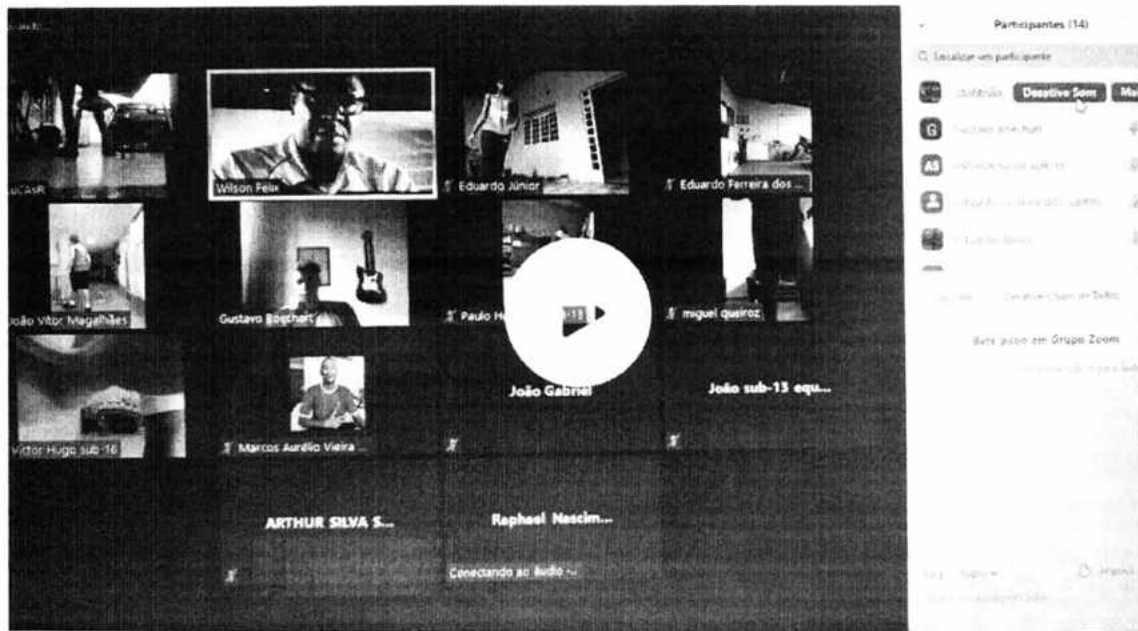
002074

(31) 3223-2611

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



Tempo e execução da live 1 hora



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício saltitos:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

002075

(31) 3223-2611

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



- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 23/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos

002076

(31) 3223-2611

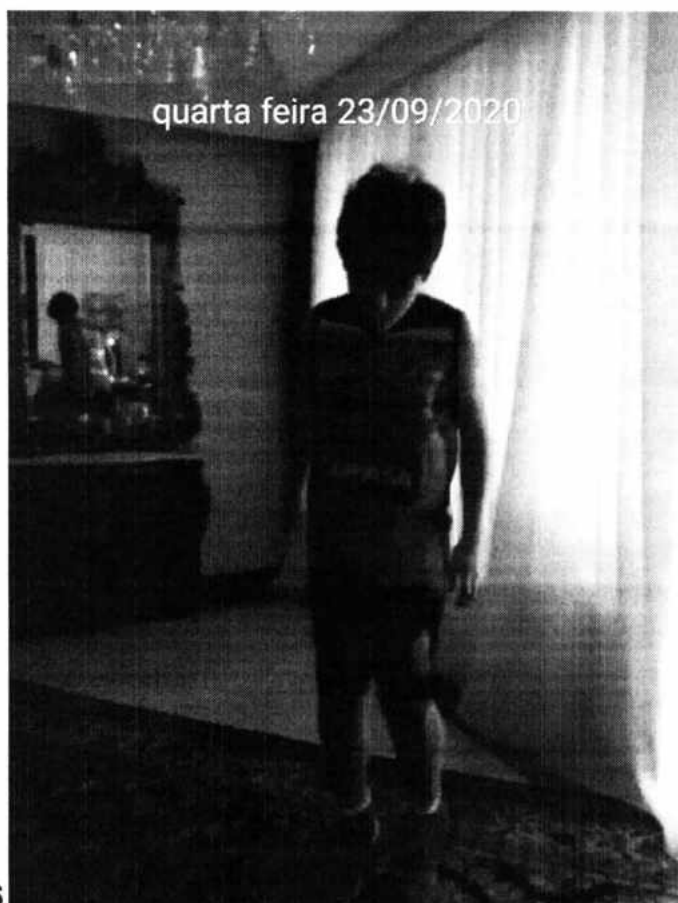
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A - Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: repique, os atletas iram fazer saltos para frente, para trás, e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repetir o mesmo movimento para a direita.

002077

(31) 3223-2611

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



Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas:** com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

002078



Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício saltitos: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 24/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação

002079

(31) 3223-2611

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





diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

002080

(31) 3223-2611

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



-Atividade 1: polichinelo os atletas inicialmente fica na posição ereta, ou seja, com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas, depois, com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os seguintes passos: com um pulo, abre-se as pernas, levanta-se os braços acima da cabeça ao máximo tocando uma mão na outra e abaixa-os fechando as pernas e tocando as mãos novamente nas coxas, voltando a posição inicial e, assim, faz-se repetidas vezes.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária: os atletas inicialmente iram Levantar o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo depois levantar o joelho até os quadris, Depois mudar para o pé oposto levantando rapidamente o pé direito até a altura do quadril. ao mesmo tempo mover o braço direito para trás e o esquerdo para a frente e para cima.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

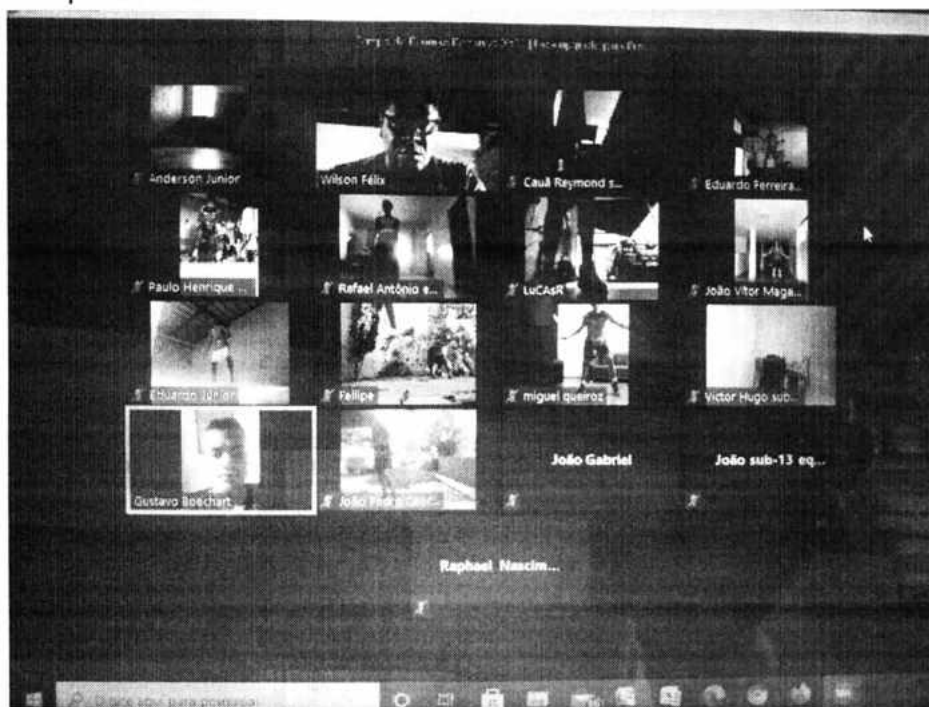
- Atividade 3 saltito com deslocamento lateral: os atletas iram fazer 5 segundos de saltito, depois fazer deslocamento lateral para a direita, fazer os mesmo movimento para a esquerda

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

002081

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

(31) 3223-2611

002082

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



- **Exercício saltitos:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Exercício corrida estacionária:**

Exige que você mova constantemente seus músculos, o que melhora a força, a estabilidade e a flexibilidade muscular.

Pode ajudar a reduzir parte do impacto e do estresse em seu corpo.

Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.

Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

Ajuda a melhorar a postura.

Aumenta a frequência cardíaca, queima calorias e gordura, o que ajuda na perda de peso .

Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 25/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização da OLIMEC virtual, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, de 9 a 12, 13 a 16 e 17 a 19 anos para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviadas mensagens explicando como funcionará a dinâmica de hoje dia 25 de setembro e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 3 horas e 30 minutos

2-) Planejamento: neste dia fizemos outra reunião, no zoom antes da competição para que os alunos se organizem em pequenos grupos, para definir



quem ira fazer as atividades individual e em grupo, buscando a troca de idéias para a realização das atividades.

Nesta reunia foi escolhido todos que iram participar das provas individuais.



Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

002084



3-)Competição:



002085



002036



002087



002088



002089



As atividades foram propostas no momento que estava acontecendo a **OLIMEC**

002090

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa 3 horas

B- Avaliação do ultimo dia da da OLIMEC

Após a realização das atividades no ZOOM fiz uma reunião com todos do grupo para fazer o agradecimento pela participação da OLIMEC.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Feedback

Nossa participação foi dentro do esperado, como ficamos em terceiro lugar no primeiro dia hoje terminamos em primeiro lugar, a maioria participaram das atividades., Logo após as competições fiz uma reunião parabenizando todos pelo empenho.

Tempo dedicado a tarefa 1 hora

D- Relatório:

É importante ressaltar a importância da OLIMEC para os participantes neste momento de pandemia.

Os participantes tiveram a oportunidade de interagir com todas as modalidades e sócios, as atividades foram lúdicas para todos participantes, foram alcançados mais de 250 participantes.

Com a grande participação nas atividades, nossa equipe vermelha ficou em segundo lugar e a campeão foi a equipe preta..

Segunda feira- 28/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

002091

(31) 3223-2611

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



2-) Planejamento:

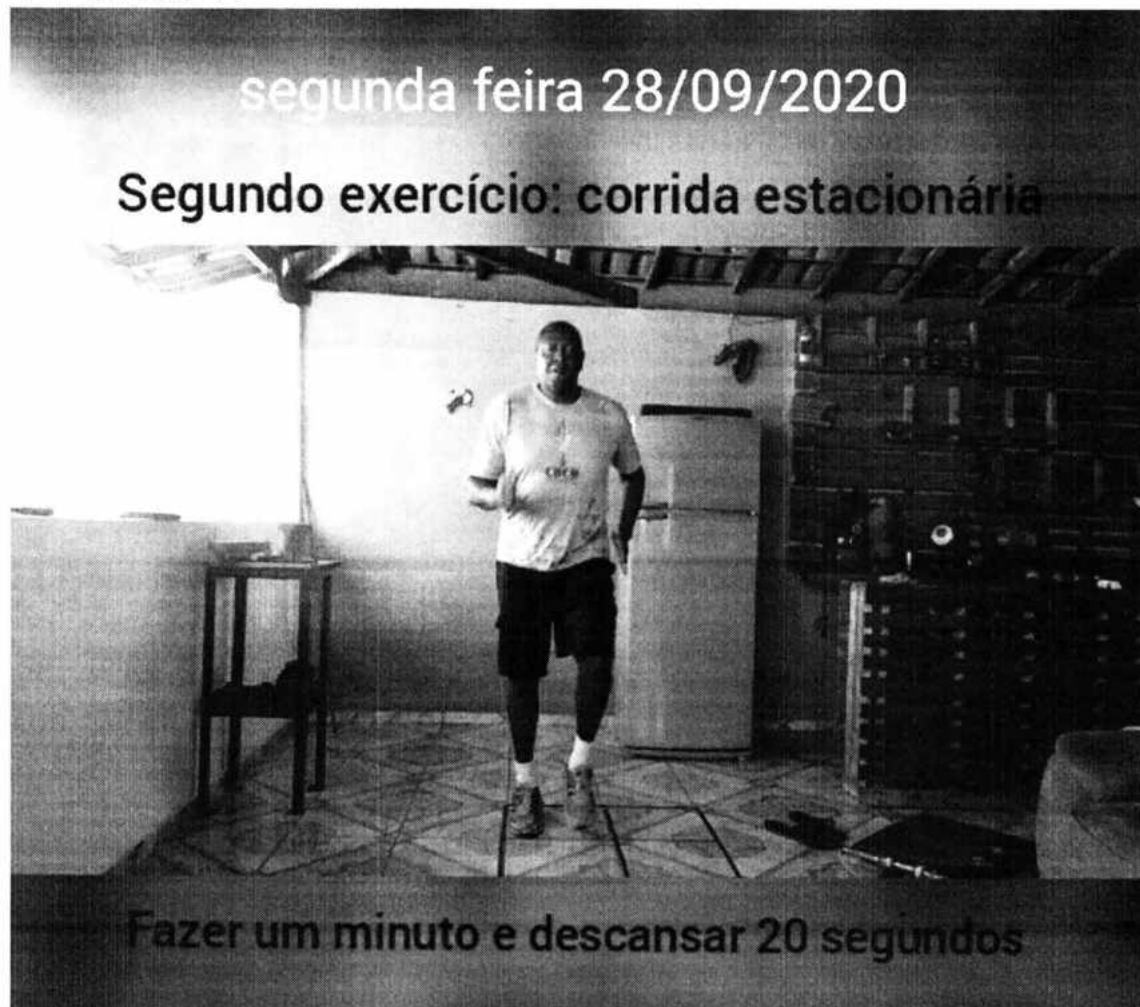
São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



002092

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 1 Passada com deslocamento:** O atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da séries.

10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.**

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 :** Giro, utilizando o mesmo objeto do exercício anterior, o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

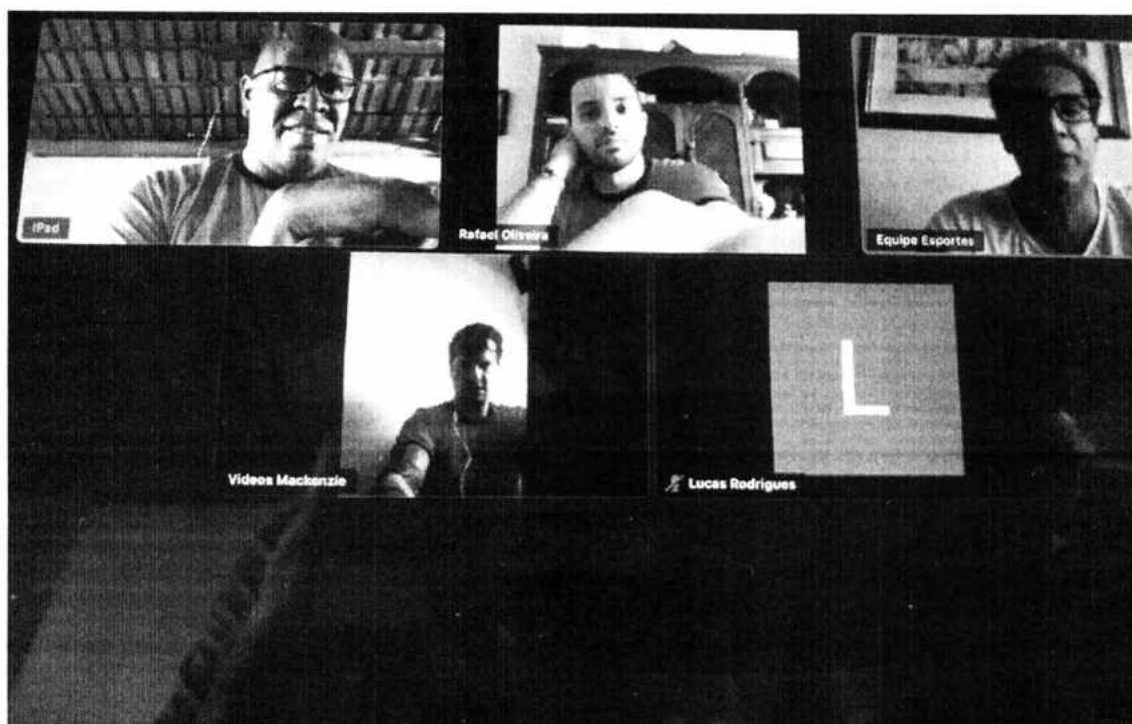
002093

(31) 3223-2611

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



Preparação e execução da live 1 hora



Reunião dos técnicos para desenvolver o protocolo do retorno dos atletas de basquete.

Tempo da reunião 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse

002094

(31) 3223-2611

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



feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalha de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 29/09/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e

(31) 3223-2611

002095



motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16





- **Atividade 1 arremesso** :Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2 saltitos** :os atletas serão orientados por mim ou quem estiver gravando para ajudar nesta atividade. O filmador ou eu na live deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = saltitos/metralhadora, 2= deverão saltar em postura de defesa para o lado esquerdo e 3 = deverão saltar em postura de defesa para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3:** os atletas serão orientados por mim na live ou quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular o arremesso, BAIXO= deverão simular o passe para frente DIREITA= deverão simular uma saída cruzada para o lado direito e ESQUERDA = deverão simular uma saída cruzada para o lado esquerdo.

Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

002097

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (07 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício coordenação motora:** é a organização dos músculos entre si, de forma a criar um encadeamento da tensão muscular para economizar

002098

(31) 3223-2611

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



energia, proteger nossas articulações e dar rapidez e eficiência aos movimentos.

- **Exercício arremesso:** demonstrar a maneira certa e posicionamento de executar o arremesso com postura e trabalho de pernas.

, - **Postura isométrica:** Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

"NUTRIÇÃO ESPORTIVA"
CONVIDADA: Silvia Pena Gomide

NUTRICIONISTA
graduada pela UFMG,
pós graduada em nutrição
funcional pela UNICSUL.
@silviapenna.nutri

**Dia: 28/08
às 16h**

Live com a convidada 2horas

Quarta feira- 30/09/2020 (sub-13/sub-16)

002099

(31) 3223-2611

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



1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2- Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos dos atletas e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002100

Sub-13 / sub-16



- **Atividade 1:** : os atletas deverão realizar um auto-passe, jogando a bolinha ao alto e para frente, saltando e pegando a bola alto, realizando uma parada a 1 tempo (com os dois pés juntos). Após parada, deverão realizar saída aberta para esquerda e voltar a posição inicial para outro auto-passe, repetindo o processo, porém deverão fazer a saída aberta para o lado direito, cruzada para o lado esquerdo e cruzada para o lado direito.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 2:** os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelhos flexionados e quadril ligeiramente flexionado. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola em volta do tronco e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os atletas deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto.

002101

(31) 3223-2611

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

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3:** os atletas deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries.

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Exercícios feitos durante a live da preparação física

Membros inferiores e superiores e resistência

002102

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa 1 hora e 30 minutos

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O **Feedback** foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

. - **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002103

13/10/2020

(31) 3223-2611

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



RELATÓRIO – OUTUBRO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Quinta feira- 01/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação motora, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

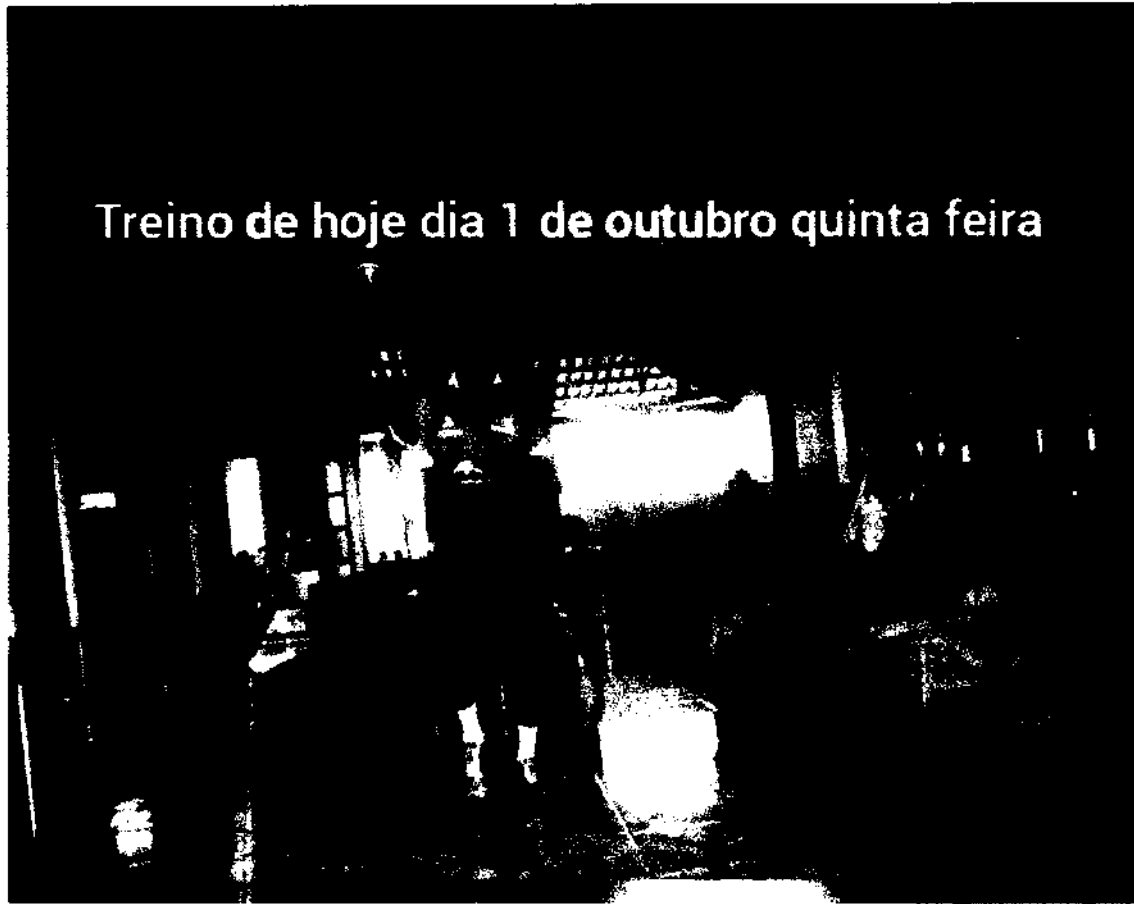
A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

002104

(31) 3223-2611

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



Atividade 1: repique e reação, segurar o bastão em uma das mãos e a outra mão segurar uma bola, os atletas iram fazer repique e passar a bola em volta da cintura.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionada e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 polichinelo:**



002105

(31) 3223-2611

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

1. Antes de iniciar o movimento é necessário estar de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas.
2. Logo depois, efetuar um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente.
3. Efetuar outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial.
4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições programado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002106

(31) 3223-2611

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

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **repique e reação:** desenvolve o equilíbrio, coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha, quadríceps,glúteos,trapézio ,melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

-corrida estacionária

- Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.
- Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.
- Ajuda a melhorar a postura.
- Aumenta a frequência cardíaca.
- Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

14 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live,envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Sexta feira- 02/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

(31) 3223-2611

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

002107

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos


2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:


002108

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente, para trás, e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repetir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim

002109

(31) 3223-2611

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

o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com uma mão direita, depois mais 100 com a mão esquerda, fazer 3 séries de 3 repetições com cada mão.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

002110

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a

(31) 3223-2611

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





execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício passo** de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **corrida estacionária**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e condicionamento físico.

- **deslocamento lateral**: permite uma maior velocidade na troca de direção

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda feira- 05/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

002111

(31) 3223-2611

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



2-) Planejamento:

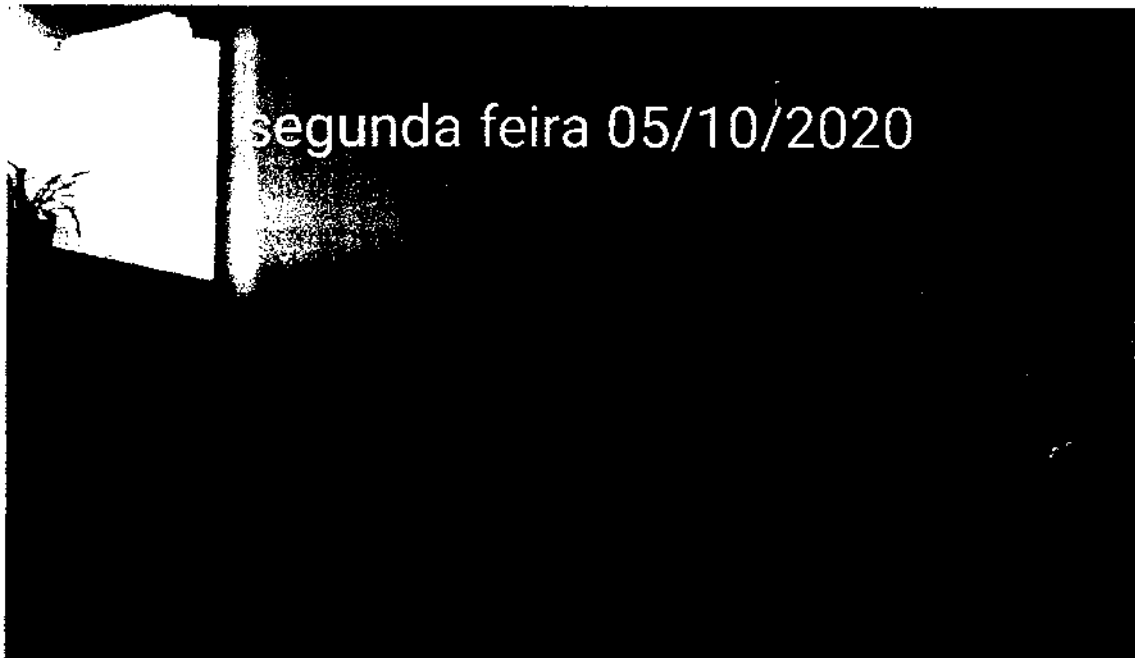
São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e infiltração, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1 Escada de agilidade: Para fazer exercícios na escada agilidade, comece com o passo ritmado:

Comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada.

O pé esquerda entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado.

002112

(31) 3223-2611

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

De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3^o quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3^o quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez, Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 giro: o atleta deve se posicionar ao lado de um objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

002113

(31) 3223-2611

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





Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Escada de agilidade** é um objeto essencial para qualquer pessoa que deseja ser um corredor mais eficaz. Os exercícios que podem ser feitos na escada de agilidade fazem toda a diferença para o seu rendimento na corrida, melhorando sua coordenação, resistência e, claro, sua agilidade. Os movimentos são ainda

002114

(31) 3223-2611

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



úteis para economizar energia e melhor a biomecânica dos seus movimentos, fazendo com que você seja mais rápido. Podem, também, ser obtidos benefícios a nível de balanço, controle, velocidade lateral e equilíbrio corporal.

- **finta** é um movimento que o jogador realiza para enganar ou desequilibrar o adversário, através de mudança de direção ou giro, com a bola ou sem ela.

- **Exercício giro**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de espaço.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 06/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

002115

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o



plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi agilidade e coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: escada de agilidade: comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada. O pé esquerdo entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado. De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3º quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3º quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

- Atividade 2 escada de agilidade: Comece por se colocar com os dois pés fora da escada, na lateral da mesma. Coloque o pé esquerdo dentro do primeiro quadrado, do seu lado esquerdo e deixe que o direito acompanhe. Percorra toda a escada dessa forma, sempre na lateral.

002116

(31) 3223-2611

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

Os atletas deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 10 segundos entre as séries.

- **Atividade 3 escada de agilidade:** Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 10 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e coordenação pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

002117

(31) 3223-2611

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





execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (15 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **escada de agilidade** é um objeto essencial para qualquer pessoa que deseje ser um corredor mais eficaz.

Os exercícios que podem ser feitos na escada de agilidade fazem toda a diferença para o seu rendimento na corrida, melhorando sua coordenação, resistência e, claro, sua agilidade.

Os movimentos são ainda úteis para economizar energia e melhorar a biomecânica dos seus movimentos, fazendo com que você seja mais rápido. Podem, também, ser obtidos benefícios a nível de balanço, controle, velocidade lateral e equilíbrio corporal.

Os exercícios de escada de agilidade devem ser feitos com grande velocidade e passadas rápidas, sendo que você se movimenta pelos vãos do acessório para melhorar a corrida.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quarta feira- 07/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para

002118

(31) 3223-2611

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

comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São 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-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas


3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002119

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16



-Atividade 1 : os atletas serão orientados a realizar os “saltitos” metralhadora movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 15 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

-Atividade 2 pular corda: os atletas iram pular corda para frente e para trás ,com elevação de joelhos

10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita, depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002120

(31) 3223-2611

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





Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício saltito: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.

- Pular corda é um exercício aeróbico bastante completo, pois estimula a musculatura e o sistema cardiovascular e respiratório. Assim, os principais benefícios de pular corda são:

002121

(31) 3223-2611

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





- Melhora o condicionamento físico;
- Tonifica a musculatura;
- Queima calorias;
- Promove a sensação de bem-estar;
- Desenvolve a coordenação motora, agilidade e equilíbrio;
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;

- corrida estacionária: trabalha os membros inferiores, o condicionamento físico e melhora na consciência corporal.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 08/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

002122

São 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-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

002123

(31) 3223-2611

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



-Atividade 1: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 100 com a esquerda, 3 séries de 3 repetições com cada mão.

-Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita e voltar na posição de arremesso.

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas: com os joelhos flexionados e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente. Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda, frente e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002124

(31) 3223-2611

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





Preparação e execução da live 1 hora



Participação do treinamento da fisioterapia

Tempo da LIVE 1 hora e 30 minutos

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (12 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

002125

(31) 3223-2611

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

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Sexta feira- 09/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi defesa e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação

(31) 3223-2611

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

002126



das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1 corrida no lugar: fazer a corrida no lugar durante 10 segundos, quando eu falar o numero um fazer o salto simulando o arremesso, quando eu falar o numero dois fazer deslocamento lateral para a direita e outro pra esquerda.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2 corrida na parede com pausa: os atletas iram fazer cinco segundos de corrida na parede, depois fazer uma pausa equilibrando com um pé, repetir o exercício equilibrando no outro pé.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: posição de defesa: na posição isométrica de defesa os atletas iram fazer saltitos durante cinco segundos contestando o ataque depois dos cinco segundos fazer recuperação de defesa contestando o arremesso.

(31) 3223-2611

002127

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

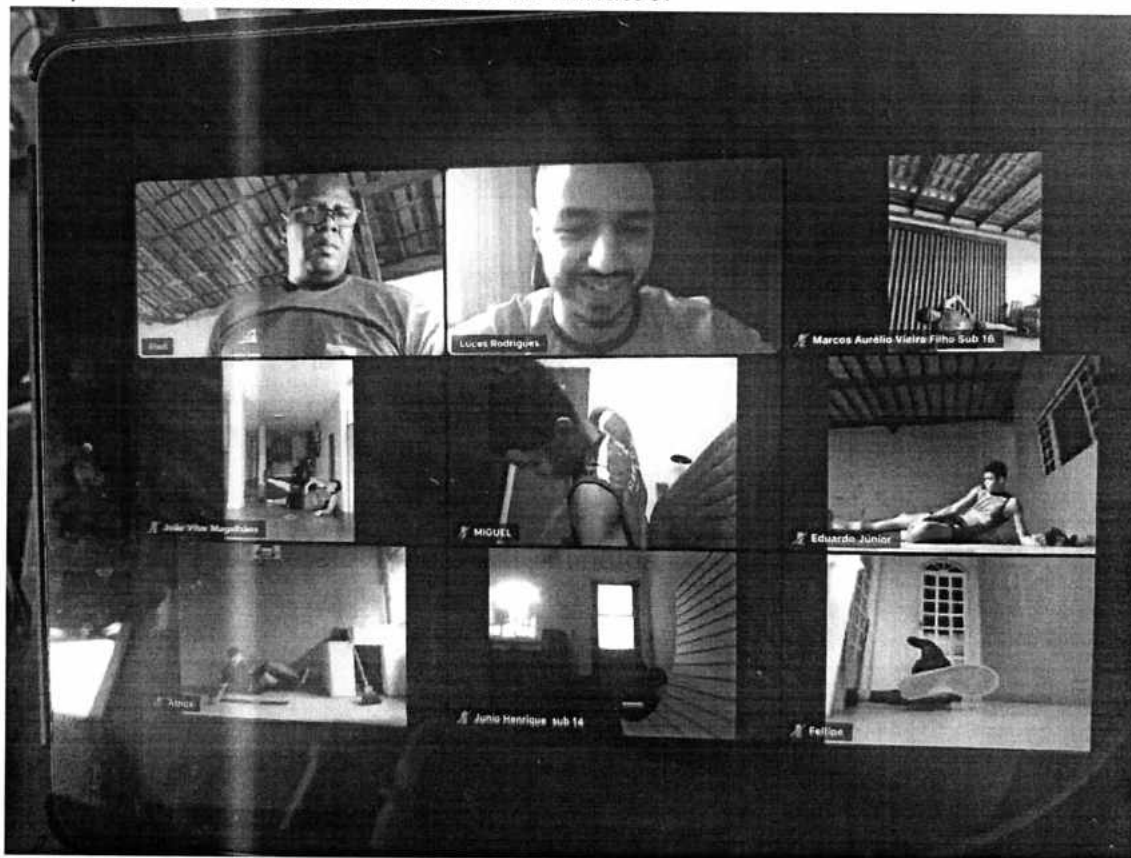




Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



002128

(31) 3223-2611

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

Preparação e execução da live 2 horas



Reunião Comissão Técnica de Basquete .

A reunião foi realizada por mim, na reunião falamos da importância do seguimento das regras e principalmente relacionado ao seguro.

Também foi falado a respeito do descumprimento das regras.

Esclarecemos como seria o procedimento caso algum atleta queria entrar para as equipes.

Discutimos como seria uma possível distribuição dos atletas e técnicos caso o número de atletas seja muito inferior

ao normal.

Discutimos sobre o não uso da máscara e como isso deverá ser lidado dentro do clube.

Tempo da reunião 1 hora


B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, da live e da filmagem do treino de defesa e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

002129

(31) 3223-2611

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





Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício de defesa: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Terça feira- 13/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

002130

(31) 3223-2611

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

mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

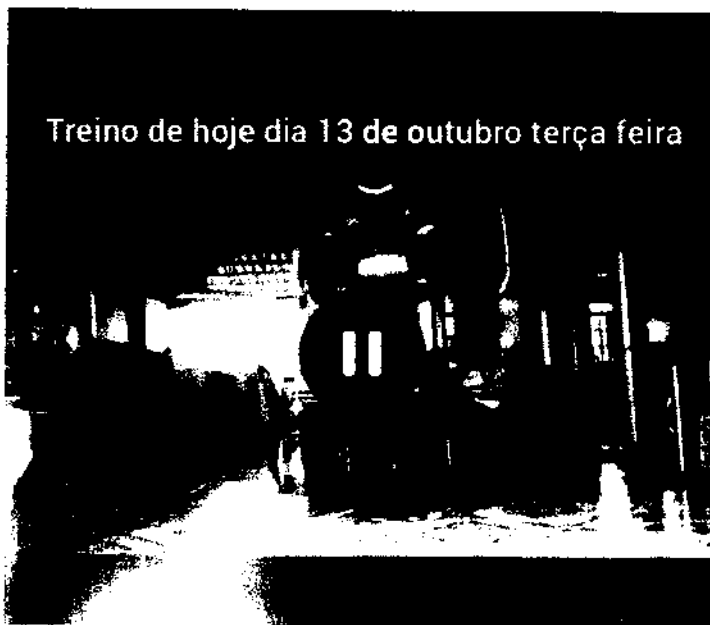
Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e manejo de bola, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Treino de hoje dia 13 de outubro terça feira



Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002131

(31) 3223-2611

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





- **Atividade 1 Passo de aproximação:** o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-**Atividade 2 Saltito:** em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 Passada com deslocamento:** o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

002132

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Tempo e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

002133

(31) 3223-2611

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





O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício saltitos:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

19 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002134

(31) 3223-2611

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



-Atividade 2: oito com elevação de joelhos e oito baixo.

Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: circuito treino

primeiro exercício- com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

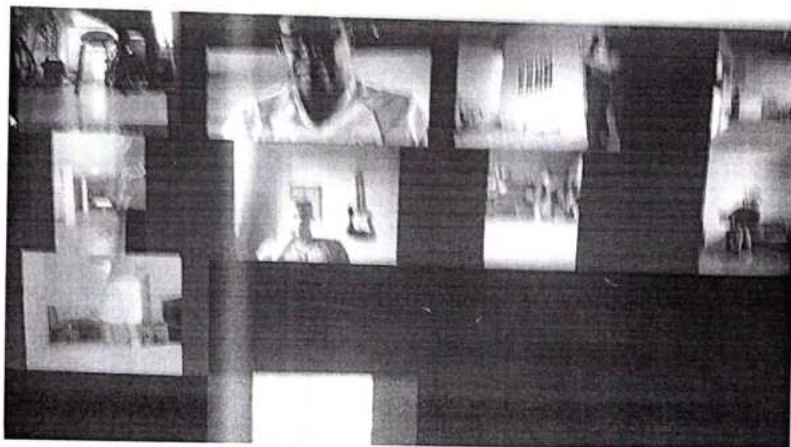
Segundo exercício- Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Terceiro exercício- os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os pais e atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora

002135

(31) 3223-2611

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



Entrega de relatório ,reunião com o Lucio e Serjão sobre a republica, reunião com os técnicos do basquete.

Tempo dedicado a tarefa a tarefa

3 horas

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento da live e da filmagem do treino de coordenação e manejo de bola pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (12 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- exercício manejo de bola: O Manejo de Bola é o Fundamento do Basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de Controle de Bola em diversas situações.

Exercício circuito treino: É excelente para quem quer transformar a rotina de atividades físicas e obter o máximo possível de benefícios físicos.

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

002136

(31) 3223-2611

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

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Quarta feira- 14/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002137

(31) 3223-2611

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



Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois fazer um deslocamento lateral para a esquerda, iram ficar na posição isométrica de defesa por 5 segundos. fazer o mesmo exercício para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 arremesso :Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a

(31) 3223-2611

002138

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





demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1 hora e 30 minutos

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

002139

(31) 3223-2611

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



O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Pular Corda:** ajuda na tonificação muscular pois é um exercício onde você usa quase todos os músculos e apenas o seu peso corporal.

-**Corrida estacionaria:** Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

- **arremesso:** pode-se utilizar tanto uma como as duas mãos. É necessário apenas coordenar perfeitamente esses movimentos: na primeira fase, os braços e as pernas devem estar flexionados e o jogador deve estar olhando para a cesta. Na segunda fase, as pernas devem distender-se ao mesmo tempo que os braços. A bola é lançada para o alto, descrevendo uma curva.

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 15/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos

(31) 3223-2611

002140

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

mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeos-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi exercício aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13

/

sub-16



- **Atividade 1:** realizar o abdominal supra alternada com flexão de quadril e joelho, ora do lado esquerdo, ora do lado direito, após a flexão de ambas articulações deverá passar a bola de meia entre as pernas. Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

002141

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 2:** os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar-se à parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 3:** Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

Os atletas deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

- **Atividade 4:** Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Os atletas deverão realizar 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.


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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

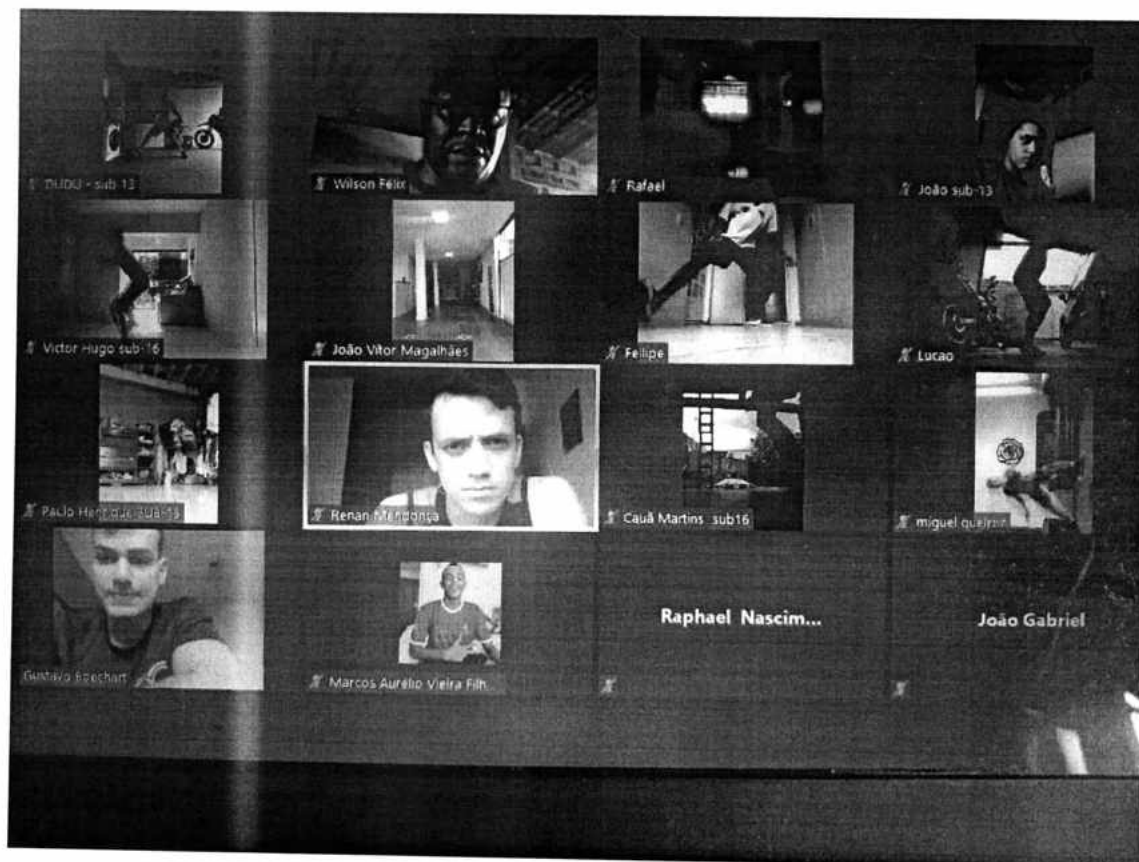
Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002142

(31) 3223-2611

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





Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem, da live, e do treino de circuito treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002143

(31) 3223-2611

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

- **Exercício circuito treino:** O treinamento em circuito é um método de treino que consiste em passagens das pessoas por estações, nas quais os exercícios são executados de acordo com tempo pré-estabelecido ou números de repetições.

Algumas características, alternar os grupos musculares que serão trabalhados: membros superiores, membros inferiores, dorsais, abdominais, exercícios gerais e combinados.

15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Sexta feira- 16/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização da live com o jogador profissional, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foi enviado a foto do atleta e o currículo dele, também expliquei como funcionará a dinâmica da live.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

002144

(31) 3223-2611

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



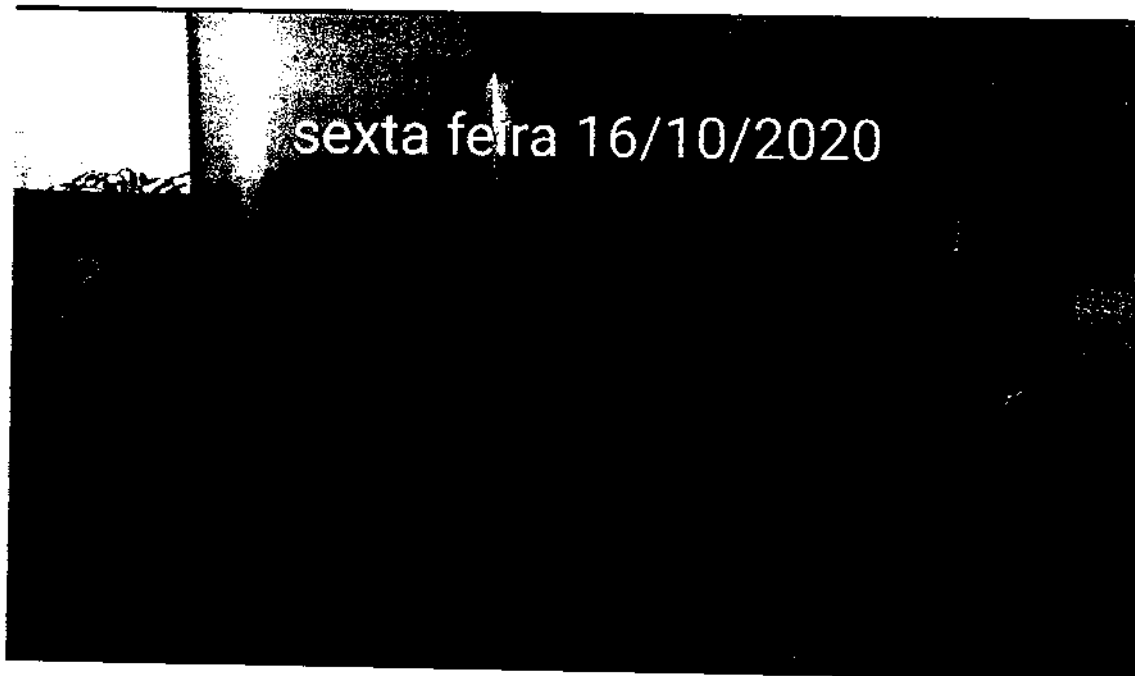


Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2 escada de agilidade : Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez, Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas iram Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 3: escada de agilidade: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

002145

(31) 3223-2611

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

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

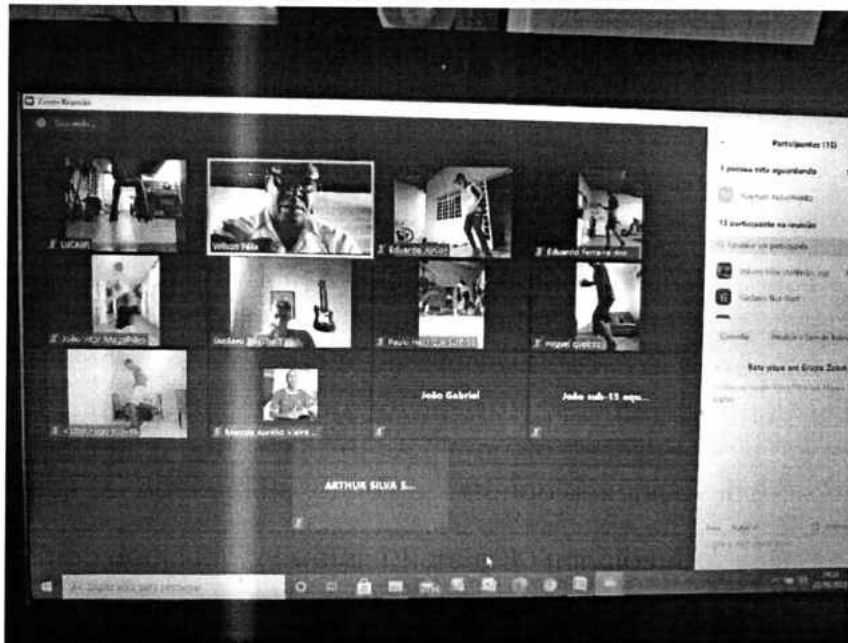
- Atividade 4: Passo zigue-zague

Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Preparação e execução da live 1:00

002146

(31) 3223-2611

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





B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Escada de agilidade:** realmente melhora a sua coordenação, fazendo você se concentrar em seus pés. Independentemente de você estar ou não prestando atenção nelas, seu cérebro está ciente do que seus pés estão fazendo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda feira- 19/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

002147

(31) 3223-2611

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



Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos dos atletas e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002148

(31) 3223-2611

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

- Atividade 2: escada de agilidade:

Um pé de cada vez

Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado.

Pé na lateral

De lado para o acessório, o pé esquerdo começa fora da escada e o direito, dentro. Traga para dentro da escada o pé que ficou para fora e, em seguida, mova o pé esquerdo para o quadrado seguinte. Procure posicionar os pés o mais longe possível um do outro, assim você terá mais espaço para realizar os movimentos seguintes. Repita o movimento até terminar todos os degraus.

4. Dois pés na lateral

Fique de lado para a escada de agilidade, com os pés fora dos quadrados. Em seguida, coloque o pé direito no primeiro quadrado (o mais afastado possível, para deixar espaço para o pé esquerdo) e, depois, o pé esquerdo. Repita o movimento até terminar a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 arremesso: os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita ,100 com a esquerda e cem com duas mãos.

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 executar e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002149

(31) 3223-2611

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





C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhorar seu condicionamento físico.

- escada de agilidade. Neste equipamento podemos trabalhar resistência, agilidade, velocidade, tempo de reação e coordenação.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Reunião com supervisor geral sobre o protocolo para a volta aos treinos.

Preparação e reunião 3:00 horas

D- Relatório:

O planejamento das atividades, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Terça feira- 20/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronizando da

(31) 3223-2611

002150

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



gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo . Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos dos atletas e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

-Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2: escada de agilidade:

Um pé de cada vez

Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado.

002151

(31) 3223-2611

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





Pé na lateral

De lado para o acessório, o pé esquerdo começa fora da escada e o direito, dentro. Traga para dentro da escada o pé que ficou para fora e, em seguida, mova o pé esquerdo para o quadrado seguinte. Procure posicionar os pés o mais longe possível um do outro, assim você terá mais espaço para realizar os movimentos seguintes. Repita o movimento até terminar todos os degraus.

4. Dois pés na lateral

Fique de lado para a escada de agilidade, com os pés fora dos quadrados. Em seguida, coloque o pé direito no primeiro quadrado (o mais afastado possível, para deixar espaço para o pé esquerdo) e, depois, o pé esquerdo. Repita o movimento até terminar a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso:** os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita ,100 com a esquerda e cem com duas mãos.

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 executar e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

002152

(31) 3223-2611

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

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhorar seu condicionamento físico.

- escada de agilidade. Neste equipamento podemos trabalhar resistência, agilidade, velocidade, tempo de reação e coordenação.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Reunião com Wesley e Lucas sobre o teste físico

Preparação e reunião 03h00min horas

D- Relatório:

O planejamento das atividades, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Sexta feira- 30/10/2020 (sub-13/sub-16)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

002153

(31) 3223-2611

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



São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



002154

RELATÓRIO – JANEIRO**WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE****Quinta feira- 11/01/2021 (sub-14/sub-16/sub17)****1-) Mobilização:**

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi coordenação motora, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:**A-Descrição dos exercícios:****Sub-13/ sub-16/sub-17**

002155

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



Atividade 1: repique e reação, segurar o bastão em uma das mãos e a outra mão segurar uma bola, os atletas iram fazer repique e passar a bola em volta da cintura.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionada e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 polichinelo:

1. Antes de iniciar o movimento é necessário estar de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas.
2. Logo depois, efetuar um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente.
3. Efetuar outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial.

002156

(31) 3223-2611

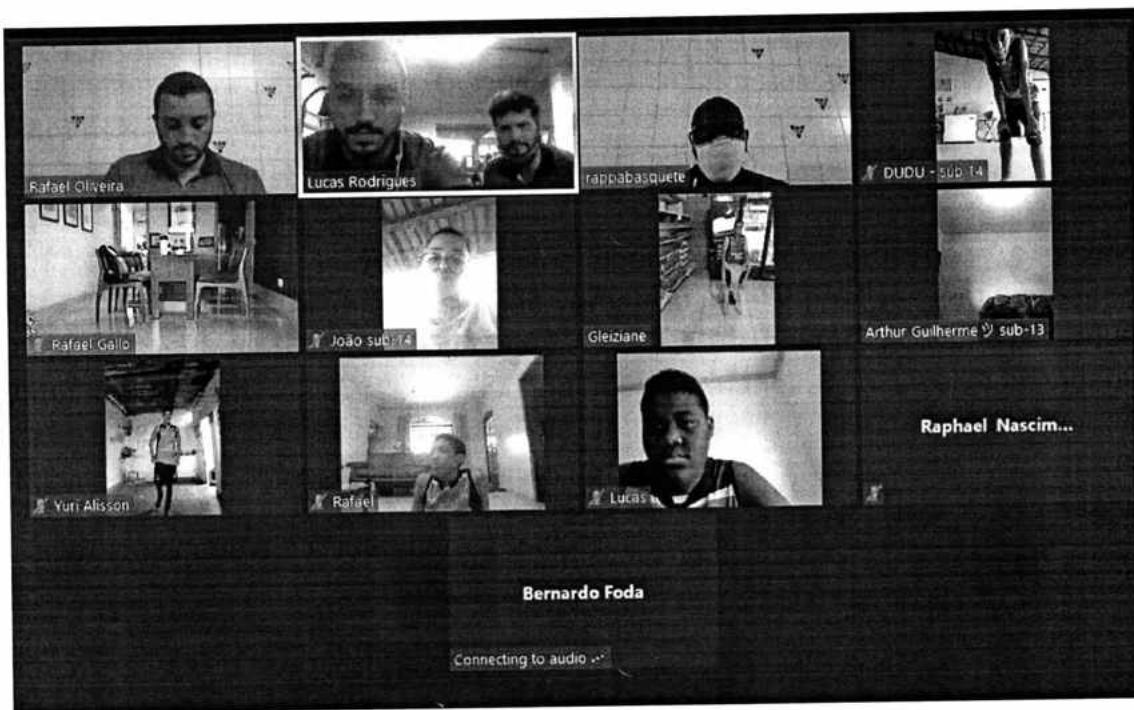
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições programado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora


B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

002157

(31) 3223-2611

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





execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **repique e reação:** desenvolve o equilíbrio, coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha, quadríceps, glúteos, trapézio ,melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

-corrida estacionária

- Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.
- Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.
- Ajuda a melhorar a postura.
- Aumenta a frequência cardíaca.
- Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

05 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002158

(31) 3223-2611

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

Terça feira- 12/01/2021 (sub-14/sub-16 sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi agilidade e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:


A-Descrição dos exercícios:

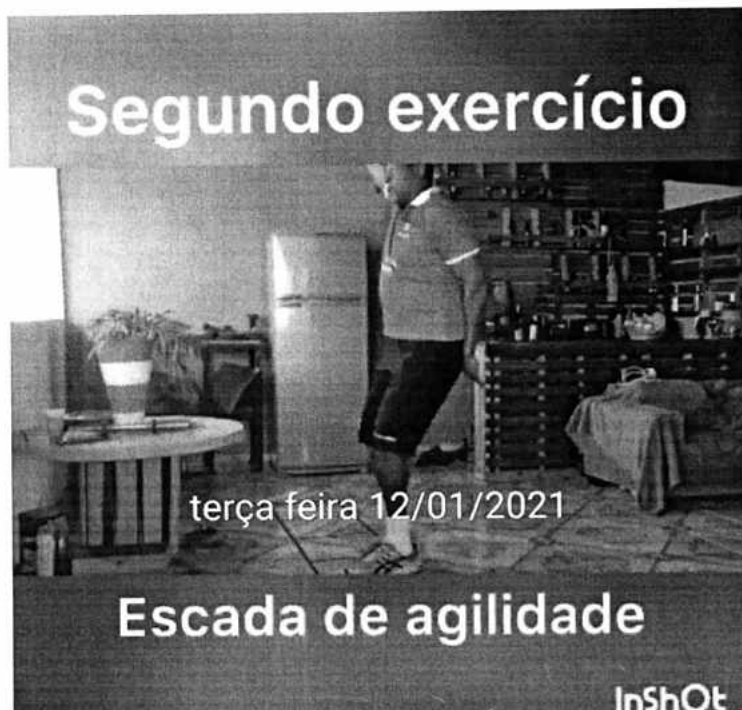
Sub-14 / sub-16/sub-17

002159

(31) 3223-2611

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





-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos para frente, para trás, e saltos laterais.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repetir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 100 arremessos com uma mão direita, depois mais 100 com a mão esquerda, fazer 3 séries de 3 repetições com cada mão.

002160

(31) 3223-2611

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



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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

002161

(31) 3223-2611

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



O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício passo** de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- **corrida estacionária**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e condicionamento físico.

- **deslocamento lateral**: permite uma maior velocidade na troca de direção

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Quarta feira- 13/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.


Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

002162

(31) 3223-2611

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





São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi agilidade e infiltração, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1 Escada de agilidade: Para fazer exercícios na escada agilidade, comece com o passo ritmado:

Comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada.

O pé esquerda entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado.

002163

(31) 3223-2611

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



De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3º quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3º quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez, Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 giro: o atleta deve se posicionar ao lado de um objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002164

(31) 3223-2611

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



Preparação e execução da live 1 hora

Atletas que não participam da live, envia o vídeo de treinamento individual.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Escada de agilidade** é um objeto essencial para qualquer pessoa que deseja ser um corredor mais eficaz. Os exercícios que podem ser feitos na escada de agilidade fazem toda a diferença para o seu rendimento na corrida, melhorando sua coordenação, resistência e, claro, sua agilidade. Os movimentos são ainda

002165

(31) 3223-2611

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



úteis para economizar energia e melhor a biomecânica dos seus movimentos, fazendo com que você seja mais rápido. Podem, também, ser obtidos benefícios a nível de balanço, controle, velocidade lateral e equilíbrio corporal.

- **finta** é um movimento que o jogador realiza para enganar ou desequilibrar o adversário, através de mudança de direção ou giro, com a bola ou sem ela.

- **Exercício giro**: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de espaço.

18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 14/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o

002166 (31) 3223-2611

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



plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/ sub-16/sub-17 o tema do dia foi agilidade e coordenação, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1: escada de agilidade: comece por se posicionar do lado direito do primeiro vão. Ambos os pés devem estar fora da escada. O pé esquerdo entra para o primeiro quadrado, se colocando o mais à esquerda possível. De seguida, entra o direito. Coloque o pé esquerdo do lado de fora do segundo quadrado e o direito dentro do segundo quadrado, o mais à direita possível. O pé esquerdo fica então junto ao direito, dentro do quadrado. De seguida, coloque o pé direito do lado de fora do 3º quadrado e o pé esquerdo o mais à esquerda que conseguir, dentro do 3º quadrado. O pé direito junta-se ao esquerdo, e por aí em diante.

002167

(31) 3223-2611

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

- **Atividade 2 escada de agilidade:** Comece por se colocar com os dois pés fora da escada, na lateral da mesma. Coloque o pé esquerdo dentro do primeiro quadrado, do seu lado esquerdo e deixe que o direito acompanhe. Percorra toda a escada dessa forma, sempre na lateral.

Os atletas deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 10 segundos entre as séries.

- **Atividade 3 escada de agilidade:** Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 10 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

002168

(31) 3223-2611

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





B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e coordenação pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **escada de agilidade** é um objeto essencial para qualquer pessoa que deseja ser um corredor mais eficaz.

Os exercícios que podem ser feitos na escada de agilidade fazem toda a diferença para o seu rendimento na corrida, melhorando sua coordenação, resistência e, claro, sua agilidade.

Os movimentos são ainda úteis para economizar energia e melhorar a biomecânica dos seus movimentos, fazendo com que você seja mais rápido. Podem, também, ser obtidos benefícios a nível de balanço, controle, velocidade lateral e equilíbrio corporal.

Os exercícios de escada de agilidade devem ser feitos com grande velocidade e passadas rápidas, sendo que você se movimenta pelos vãos do acessório para melhorar a corrida.

12 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

002169

(31) 3223-2611

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

Sexta feira- 15/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São 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-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:


A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17

002170

(31) 3223-2611

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





-Atividade 1: os atletas serão orientados a realizar os "saltitos" metralhadora movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 15 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

-Atividade 2 pular corda: os atletas iram pular corda para frente e para trás ,com elevação de joelhos

10 séries de 1 minuto com 30 segundos de pausa entre as séries.

- Atividade 3: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita, depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

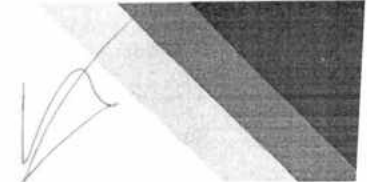
Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002171

(31) 3223-2611

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





Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (04 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias

- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício saltito: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de reação.

- Pular corda é um exercício aeróbico bastante completo, pois estimula a musculatura e o sistema cardiovascular e respiratório. Assim, os principais benefícios de pular corda são:

- Melhora o condicionamento físico;
- Tonifica a musculatura;
- Queima calorias;

002172

(31) 3223-2611

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



- Promove a sensação de bem-estar;
- Desenvolve a coordenação motora, agilidade e equilíbrio;
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;

- corrida estacionária: trabalha os membros inferiores, o condicionamento físico e melhora na consciência corporal.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora .

Segunda feira- 18/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São 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

002173

(31) 3223-2611

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



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-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1: Os atletas deverão fazer saltitos, passar a bola ou o tênis por trás e não deixar o bastão cair no chão.

Deverão fazer 3 séries de 3 repetições com cada mão.

-Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita e voltar na posição de arremesso.

- Atividade 3: exercício para melhorar o jogo de pernas: com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

002174

(31) 3223-2611

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



Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (07 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002175

(31) 3223-2611

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



- Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.
- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.
- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

10 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Terça feira- 19/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento,

002176

(31) 3223-2611

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

levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi defesa e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1 corrida no lugar: fazer a corrida no lugar durante 10 segundos, quando eu falar o numero um fazer o salto simulando o arremesso,quando eu falar o numero dois fazer deslocamento lateral para a direita e outro pra esquerda.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2 corrida na parede com pausa: os atletas iram fazer cinco segundos de corrida na parede, depois fazer uma pausa equilibrando com um pé, repetir o exercício equilibrando no outro pé.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002177

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 3: posição de defesa:** na posição isométrica de defesa os atletas iram fazer saltitos durante cinco segundos contestando o ataque depois dos cinco segundos fazer recuperação de defesa contestando o arremesso.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento, da live e da filmagem do treino de defesa e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente , para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a

002178

(31) 3223-2611

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



execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício de defesa: e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício trabalho de pernas: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Quarta feira- 20/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.


Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

002179

(31) 3223-2611

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



Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi aeróbico e manejo de bola, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: oito com elevação de joelhos e oito baixo.

Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002180

(31) 3223-2611

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



- Atividade 3: circuito treino

primeiro exercício- com os joelhos flexionado e os pés apontando para frente, braços na altura do tórax e mãos abertas viradas para frente Os atletas iram ficar na posição isométrica de defesa, os atletas iram fazer movimentos com a parte inferior para a esquerda frente e direita.

Segundo exercício- Na escada de agilidade os atletas iram correr fazendo elevação de joelhos e passando a bola entre as pernas e na volta com os joelhos flexionados passar as bola entre as pernas.

Terceiro exercício- os atletas iram fazer saltos no lugar, saltos com elevação de joelhos e saltos para esquerda e direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os pais e atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo , para executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento da live e da filmagem do treino de coordenação e manejo de bola pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo

002181

(31) 3223-2611

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



aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (05 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atleta para melhor seu condicionamento físico.

- Exercício pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- exercício manejo de bola: O Manejo de Bola é o Fundamento do Basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de Controle de Bola em diversas situações.

Exercício circuito treino: É excelente para quem quer transformar a rotina de atividades físicas e obter o máximo possível de benefícios físicos.

11 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Quinta feira- 21/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)


1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são

002182

(31) 3223-2611

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



enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/ sub-16/sub-17 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



002183

(31) 3223-2611

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



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2: corrida estacionária

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois fazer um deslocamento lateral para a esquerda, iram ficar na posição isométrica de defesa por 5 segundos. fazer o mesmo exercício para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 3 arremesso :Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso.


Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

002184

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (06 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002185

(31) 3223-2611

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



- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Pular Corda:** ajuda na tonificação muscular pois é um exercício onde você usa quase todos os músculos e apenas o seu peso corporal.

-**Corrida estacionaria:** Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.

- **arremesso:** pode-se utilizar tanto uma como as duas mãos. É necessário apenas coordenar perfeitamente esses movimentos: na primeira fase, os braços e as pernas devem estar flexionados e o jogador deve estar olhando para a cesta. Na segunda fase, as pernas devem distender-se ao mesmo tempo que os braços. A bola é lançada para o alto, descrevendo uma curva.

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta feira- 22/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:


Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

002186

(31) 3223-2611

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



2-) Planejamento:

São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi exercício aeróbico, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



- **Atividade 1:** realizar o abdominal supra alternada com flexão de quadril e joelho, ora do lado esquerdo, ora do lado direito, após a flexão de ambas articulações deverá passar a bola de meia entre as pernas. Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 2:** os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar-se à parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas

002187

(31) 3223-2611

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



deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

- **Atividade 3:** Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

Os atletas deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

- **Atividade 4:** Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverá realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Os atletas deverão realizar 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.


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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002188

(31) 3223-2611

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





Preparação e execução da live 1 hora

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem, da live, e do treino de circuito treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (07 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício circuito treino:** O treinamento em circuito é um método de treino que consiste em passagens das pessoas por estações, nas quais os exercícios são executados de acordo com tempo pré-estabelecido ou números de repetições.

002189

(31) 3223-2611

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

Algumas características, alternar os grupos musculares que serão trabalhados: membros superiores, membros inferiores, dorsais, abdominais, exercícios gerais e combinados.

25 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Segunda feira- 25/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização da live com o jogador profissional, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foi enviado a foto do atleta e o currículo dele, também expliquei como funcionará a dinâmica da live.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas


3-) Treinamento:

002190

A-Descrição dos exercícios:

(31) 3223-2611

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



Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1: pular corda, os atletas iram fazer corrida no lugar, saltar com os dois pés o mais alto possível e saltos alternado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 2 escada de agilidade : Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

Coloque o pé esquerdo dentro do segundo quadrado e leve o direito diretamente para o terceiro. No passo carioca alternado, o pé avança sempre dois quadrados de uma vez, Sempre que um pisa um quadrado, o outro levanta imediatamente para o movimento seguinte.

Os atletas iram Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

-Atividade 3: escada de agilidade: Comece por se colocar de lado para a escada. Coloque o pé direito dentro do primeiro quadrado, mantendo o pé esquerdo fora, ligeiramente adiantado. O pé direito deve estar o mais à esquerda possível dentro do quadrado.

002191

(31) 3223-2611

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



Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 4: Passo zigue-zague

Comece com os dois pés fora da escada, do lado esquerdo do primeiro quadrado. Leve o pé esquerdo para o primeiro quadrado, seguido do direito. De seguida, coloque o pé esquerdo no exterior do primeiro quadrado, seguido do direito. O pé esquerdo entra para o limite exterior do segundo quadrado, seguido do direito. De seguida, leve o pé esquerdo para o lado de fora do segundo quadrado, acompanhado pelo direito. Repita até percorrer toda a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Preparação e execução da live 1:00

002192



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício aeróbico:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico.

- **Escada de agilidade:** realmente melhora a sua coordenação, fazendo você se concentrar em seus pés. Independentemente de você estar ou não prestando atenção nelas, seu cérebro está ciente do que seus pés estão fazendo.

20 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Segunda feira- 26/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização:

002193

(31) 3223-2611

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

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronizando a gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14, sub-16/sub-17 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos dos atletas e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17

002194

(31) 3223-2611

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





-Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2: escada de agilidade:

Um pé de cada vez

Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado.

Pé na lateral

De lado para o acessório, o pé esquerdo começa fora da escada e o direito, dentro. Traga para dentro da escada o pé que ficou para fora e, em seguida, mova o pé esquerdo para o quadrado seguinte. Procure posicionar os pés o mais longe possível um do outro, assim você terá mais espaço para realizar os movimentos seguintes. Repita o movimento até terminar todos os degraus.

4. Dois pés na lateral

Fique de lado para a escada de agilidade, com os pés fora dos quadrados. Em seguida, coloque o pé direito no primeiro quadrado (o mais afastado possível, para deixar espaço para o pé esquerdo) e, depois, o pé esquerdo. Repita o movimento até terminar a escada.

002195

(31) 3223-2611

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



Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso:** os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita , 100 com a esquerda e cem com duas mãos.

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 executar e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhorar seu condicionamento físico.


- escada de agilidade. Neste equipamento podemos trabalhar resistência, agilidade, velocidade, tempo de reação e coordenação.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

002196

(31) 3223-2611

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





08 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Quarta feira- 27/01/2021 (sub-14/sub-16 sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo . Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

São realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14, sub-16 sub-17 o tema do dia foi aeróbico sendo o treino planejado e executado por mim.

No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos dos atletas e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

002197

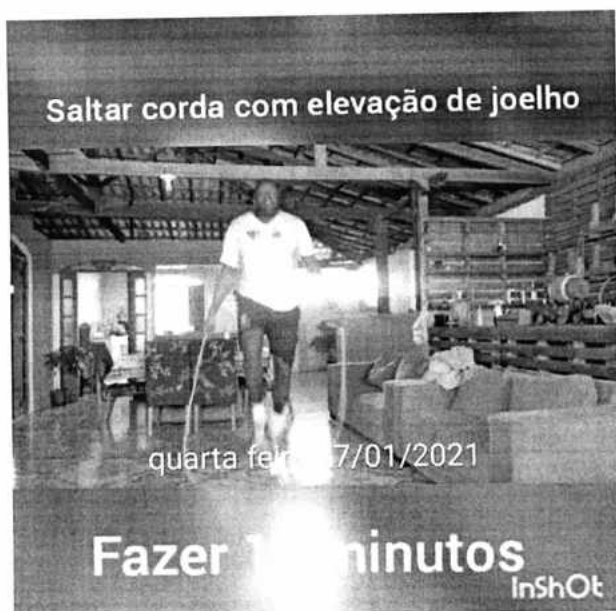
(31) 3223-2611

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

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



-Atividade 1: corrida estacionária e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 2: escada de agilidade:

Um pé de cada vez

Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado.

Pé na lateral

De lado para o acessório, o pé esquerdo começa fora da escada e o direito, dentro. Traga para dentro da escada o pé que ficou para fora e, em seguida, mova o pé esquerdo para o quadrado seguinte. Procure posicionar os pés o mais longe possível um do outro, assim você terá mais espaço para realizar os movimentos seguintes. Repita o movimento até terminar todos os degraus.

002198

(31) 3223-2611

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



4. Dois pés na lateral

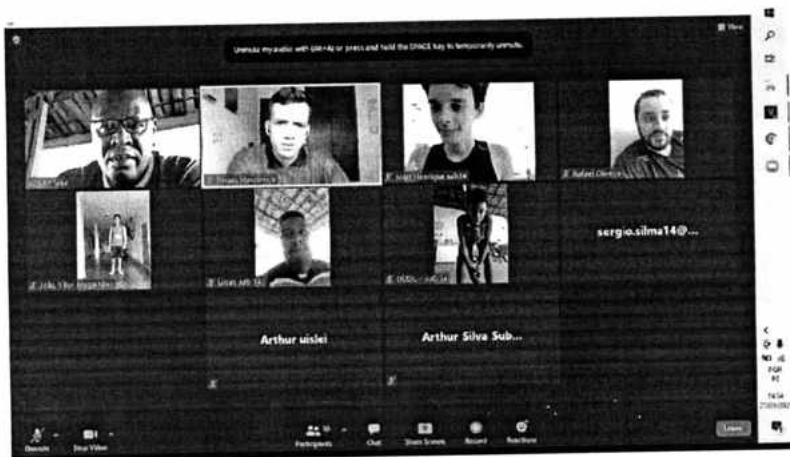
Fique de lado para a escada de agilidade, com os pés fora dos quadrados. Em seguida, coloque o pé direito no primeiro quadrado (o mais afastado possível, para deixar espaço para o pé esquerdo) e, depois, o pé esquerdo. Repita o movimento até terminar a escada.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 arremesso:** os atletas iram fazer 100 arremesso com a mão direita ,100 com a esquerda e cem com duas mãos.

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 executar e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de aeróbico pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

C- Desempenho e Feedback

002199

(31) 3223-2611

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



Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício aeróbico: e uma forma de preparar os atletas para melhorar seu condicionamento físico.

- escada de agilidade. Neste equipamento podemos trabalhar resistência, agilidade, velocidade, tempo de reação e coordenação.

- pular corda: Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

08 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

D- Relatório:

O planejamento das atividades, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Quinta feira- 28/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)

1-) Mobilização: Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de treinamento em casa e da live padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo ou na live. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, live e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

002200

(31) 3223-2611

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



2-) Planejamento:

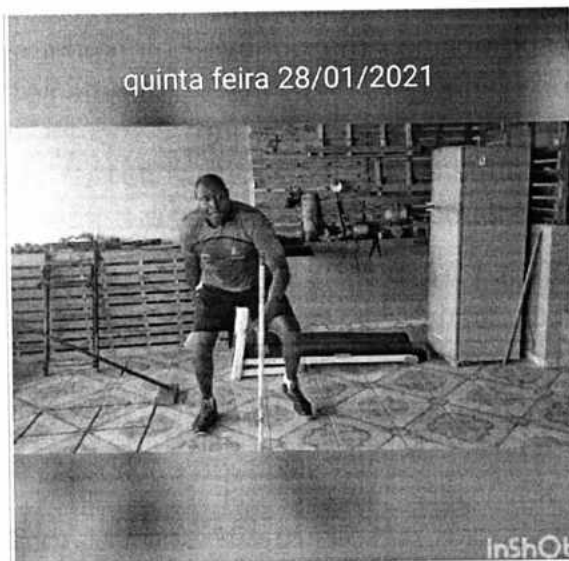
São realizados exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização da live e dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi aeróbico e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução da live, recebimento dos vídeos dos atletas que não poderão participar da live e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



- **Atividade 1 Passo de aproximação:** o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando a aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

002201

(31) 3223-2611

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



-**Atividade 2 Saltito:** em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- **Atividade 3 Passada com deslocamento:** o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 executar via live e para que também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Tempo e execução da live 1 hora



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

002202

(31) 3223-2611

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



execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (02 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes.

O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- **Exercício saltitos:** e uma forma de preparar os atletas para melhor seu condicionamento físico

- **Exercício trabalho de pernas:** Melhora e coordenação da base de equilíbrio e sustentação do corpo.

- **Postura isométrica:** Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

09 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

Sexta feira- 29/01/2021 (sub-14/sub-16/sub-17)


1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é

002203

(31) 3223-2611

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



passado um vídeo de instrução de treinamento em casa padronizando da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi enviado vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, e execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foram realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização dos exercícios, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos treinamentos em casa, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento. Para as categorias sub-14/sub-16/sub-17 o tema do dia foi coordenação motora, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e execução, recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14 / sub-16/sub-17



Atividade 1: repique e reação, segurar o bastão em uma das mãos e a outra mão segurar uma bola, os atletas iram fazer repique e passar a bola em volta da cintura.

002204

(31) 3223-2611

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





Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 2: corrida estacionada e agachamento com salto.

Os atletas iram contar até dez segundos de corrida estacionada, depois um salto para a esquerda na posição isométrica de defesa fazer um agachamento e dar um salto. Depois do salto no meio fazer mais um salto na posição isométrica de defesa e continuar para a esquerda, repedir o mesmo movimento para a direita.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

- Atividade 3 polichinelo:

1. Antes de iniciar o movimento é necessário estar de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas.
2. Logo depois, efetuar um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente.
3. Efetuar outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial.
4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições programado.

Os atletas deverão executar 10 séries de 1 minuto e descansar 20 segundos entre as séries

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 também possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

002205

(31) 3223-2611

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



execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.



Tempo da live 1 hora

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (03 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002206

(31) 3223-2611

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



- **repique e reação:** desenvolve o equilíbrio, coordenação motora e agilidade, fortalece panturrilha, quadríceps, glúteos, trapézio, melhora o sistema cardiovascular e capacidade aeróbica.

- **polichinelo:** Por ser um exercício que movimenta o corpo todo, o exercício necessita de sincronia e postura para ser realizado de maneira correta, sendo dessa forma muito útil para melhorar o repertório motor.

-corrida estacionária

- Torna os joelhos mais fortes e saudáveis.
- Desenvolve o equilíbrio, agilidade e coordenação, o que pode reduzir o risco de quedas ou lesões.
- Ajuda a melhorar a postura.
- Aumenta a frequência cardíaca.
- Também aumenta a função cardiovascular, melhora a capacidade pulmonar e a circulação.

09 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

002207

(31) 3223-2611

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



RELATÓRIO TREINOS EM CASA – MARÇO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda – 08/03/2021 – Reunião comissão técnica

1-) 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.

Terça – 09/03/2021 –(sub-14/16/17) Tema Arremesso, Coordenação e controle de bola

1-) Mobilização:

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.

2-) 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. (sub-14)/(sub 16/17) o tema do dia foi arremesso, coordenação e controle de bola sendo o treino planejado e executado por mim., recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

002298

A- Descrição dos exercícios:

(31) 3223-2611

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

Sub-14/16/17

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.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recepciona a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para

002209

(31) 3223-2611

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





cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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 uma vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom, com a supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quarta - 10/03/2021 – Tema Bandeja (sub-14/16/17) e controle de bola e tempo de reação.

1-) Mobilização:

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.

2-) 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. sub-14/16/17 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxílio do estagiário Gustavo 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

002210

(31) 3223-2611

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

Sub-14/16/17

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 tríplice 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 drible 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*, *betweenthelegs* e *behindtheback*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice 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= *betweenthelegse* 3= *behindtheback*, 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

- **Atividade 5:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 6:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado

092211

(31) 3223-2611

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



(direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 7:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recebendo a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 8:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal pela vídeo chamada, 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 e então os exercícios realizados via vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom com supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quinta – 11/03/2021 – Tema Arremesso (sub-14) e defesa e estabilidade articular (sub-16/17)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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

002212

(31) 3223-2611

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





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-16/17 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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 estagiário sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

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 *crossstep*, 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.

Sub-16/17

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um dribble para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso.

002213

(31) 3223-2611

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

Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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.

Total de horas de execução 8 horas

Sexta – 12/03/2021 – Tema Agilidade (sub-16/17) coordenação motora e paradas/saídas (sub-14)

1-) Mobilização:

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

002214

(31) 3223-2611

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





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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

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 esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição iniciar 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.

Sub-16/17

- **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 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.



Total de horas de execução 8 horas

**Segunda - 15/03/2021 – Tema Footwork (sub-16/17) coordenação e força
(sub-14)**

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14


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

002217

(31) 3223-2611

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





movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

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

Sub-16/17

- **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 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-15 e sub-12/13, 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.

Total de horas de execução 8 horas

Terça - 16/03/2021 – Tema Bandeja (sub-16/17) footwork e tomada de decisão (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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.

002219

(31) 3223-2611

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



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

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

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

Sub-14

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).





- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quarta – 17/03/2021 – Tema Arremesso (sub-16/17) footwork e força (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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.

002221

(31) 3223-2611

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



3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *jabstep* (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 *crossstep* (finta de drible cruzada) e um *jabstep* (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.

Sub-14

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (*stepback*) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (*stepback*) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5

002222

(31) 3223-2611

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

séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quinta – 18/03/2021 – Tema Agilidade (sub-16/17) controle de bola (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-14 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub 16/17 realizei o planejamento das

002223

(31) 3223-2611

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





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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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.

Sub-14

002224

(31) 3223-2611

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



- **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 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Sexta - 19/03/2021 – Tema Defesa (sub-16/17) e coordenação motora (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) Planejamento:

002225

(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-14 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-16/17 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

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.

Sub-16/17

002226

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 1:** Passo de aproximação + box out, os atletas devem correr em direção a um objeto (banco, cadeira, etc) e a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:** Passo de aproximação + passo de contenção e deslocamento, O atleta deve utilizar um objeto como referência (banco, cadeira e etc) e então correr em direção a esse objeto, realizar o passo de aproximação, depois dar um passo de contenção pra um dos lados e seguidamente fazer mais um deslocamento defensivo em zigue-zague com duas ou três passadas laterais até o ponto inicial do exercício, então realiza novamente todo o processo, porém para o outro lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Vai e volta com passo de aproximação + box out, os atletas devem se posicionar ao lado um objeto (banco, cadeira, etc) como se estivesse defendendo esse objeto, então com duas passadas laterais, simular uma ação de ajuda e logo após retornar ao objeto, simulando que esse objeto/jogador recebeu a bola e irá arremessar, então a mais ou menos 1,5 metros de distância, realizar o passo de aproximação, repicando os pés, com joelhos e quadril semi flexionados, contestando um arremesso, logo após então o atleta vira de costas ao objeto e realiza uma simulação de bloqueio de rebote (box out).. 5 séries de 10 repetições com 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Segunda- 22/03/2021 – Tema Footwork (sub-16/17) coordenação e absorção de impacto (sub-14)

1-) Mobilização:

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

002227

(31) 3223-2611

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

não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema absorção de impacto, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e o estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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 tríplex 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

002228

(31) 3223-2611

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





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.

Sub-14

- **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 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).

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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

002229

(31) 3223-2611

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

Total de horas de execução 8 horas

Terça - 23/03/2021 – Tema Bandeja (sub-14) coordenação motora e tempo de reação (sub-16/17)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-14 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-16 e sub-17 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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

002230 (31) 3223-2611

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



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 jogá-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 jogá-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.

Sub-14

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar uma passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar

novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um dribble, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quarta – 24/03/2021 – Tema Arremesso (sub-16/sub-17) estabilidade articular e resistência muscular (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-14 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-16 e sub-17 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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

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

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

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

Sub-14

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

002233

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa 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 seqüencial 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.

Total de horas de execução 8 horas

Quinta – 25/03/2021 – Luto

Sexta - 26/03/2021 – Luto

Segunda- 29/03/2021 – Tema Footwork (sub-14) coordenação e resistência muscular (sub-16/17)

1-) Mobilização:

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.

2-) Planejamento:

002234

(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-14 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-16 e sub-17 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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-14

002235

(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.

Total de horas de execução 8 horas

Terça - 30/03/2021 – Tema Bandeja (sub-14) coordenação motora (sub-16/17)

1-) Mobilização:

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.

002236

(31) 3223-2611

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



2-) 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-14 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14/17 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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

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

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

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

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

002237

(31) 3223-2611

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



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.

Sub-14

- **Atividade 1:** Bandeja estancada com mudança de lado + sobrepasso, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com mão e pé do mesmo lado dando o passo 0, no passo 1 saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais, após a queda, realizar um sobrepasso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

**Quarta – 31/01/2021 – Tema Arremesso (sub-16/17) Manuseio de Bola
(sub-14)**

1-) Mobilização:

002238

(31) 3223-2611

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



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.

2-) 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 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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.

002239

(31) 3223-2611

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

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.

Sub-14

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recebe a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

002240

(31) 3223-2611

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





RELATÓRIO TREINOS EM CASA – ABRIL

WILSON FÉLIX TÉCNICO DE BASQUETE

**Quinta feira- 01/04/2021 – Tema: Footwork (sub-14/sub-16/sub-17)
coordenação motora**

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) 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-14, sub-16 e sub-17 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Atividade 1 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Wilson Felix

002241

Atividade 2: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita. e voltar na posição de arremesso.

Atividade 3: os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita. Depois fazer um passe de aproximação ficando em posição de arremesso.

Sexta feira 02/04/2021

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) 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-14, sub-16 e sub-17 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

002242



A-Descrição dos exercícios:

Sub-14/16/17

- **Atividade 1:** Passo de aproximação, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa. 10 séries com 30 segundos de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

- **Atividade 2:** Saltito, em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés. 5 séries de 30 segundos de duração com 1 minuto de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Passada com deslocamento, o atleta deve realizar em posição básica defensiva, um deslocamento lateral, com duas passadas para um lado, seguidamente, após as duas passadas para um lado, ele repete o mesmo para o lado contrário, assim sucessivamente por 4 vezes, então retorna ao ponto inicial realizado o mesmo processo novamente até que se esgote o tempo total da série. 10 séries de 30 segundos com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 4:** Postura isométrica, o atleta deve ficar em posição básica de defesa, com os pés estáveis no chão, e realizar movimentos constantes de braço, simulando contestação do passe, arremesso e drible de um jogador adversário. 5 séries de 1 minuto com pausa de 1 minuto entre as séries.

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 ou pela live. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de defesa pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

002243

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (17 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício passo de aproximação: Melhora do repique na desaceleração, melhora da postura básica defensiva na aproximação e intensidade da corrida
- Exercício saltito: Melhora e ampliação da base de equilíbrio (distância entre os pés), sustentação da velocidade dos saltitos ao longo do tempo de execução.
- Deslocamento defensivo: Deslocamento lateral sem que um pé toque no outro, utilização da ponta dos pés no contato com o solo, melhora da postura defensiva (flexão do joelho e quadris, abaixar o centro de gravidade e utilização dos braços no movimento).
- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

**Segunda feira- 05/04/2021 – Tema Footwork (sub-14/sub-16/sub-17)
coordenação e arremesso**

1-) Mobilização:

002244

(31) 3223-2611

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



Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia, 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-14, sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-17 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e arremesso, recebendo auxílio do assistente técnico Gustavo e Renam, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14

Atividade 1: realizar o abdominal supraalternado flexão de quadril e joelho, ora do lado esquerdo, ora do lado direito, após a flexão de ambas articulações deverá passar a bola de meia entre as pernas. Os alunos deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Era necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

002245

(31) 3223-2611

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



Deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

Atividade 4: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.

Deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

Sub-16/17

- **Atividade 1:** Encaixe de pés para o arremesso, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando posicionado lateralmente a esse objeto, fazendo uma entrada com o pé mais próximo ao objeto primeiro, seguido do outro pé, posicionando-se de frente, simulando a posição de arremesso. Foram realizadas 10 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 1 minuto de pausa as séries (direita e esquerda).

- **Atividade 2:** Giro, utilizando o mesmo objeto do exercício anterior, o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado. 5 séries de 20 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Gancho, o atleta deve realizar uma passada com a perna direita e elevar o joelho esquerdo fazendo movimento de gancho com as mãos, a perna esquerda que foi elevada anteriormente, inicia o movimento para o lado contrário, dando a passada e seguidamente elevando a perna direita e fazendo um movimento de gancho, assim sucessivamente. 5 séries de 1 minuto com 1 minuto de pausa entre as séries.

- **Atividade 4:** Finta aberta, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), após a finta retorna o corpo a posição de tríplice ameaça e simula a mecânica do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada perna e pausa de 30 segundos entre as séries.

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

002246

(31) 3223-2611

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



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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (15 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias., e posteriormente realizamos uma discussão a respeito da sessão de treino dessa categoria.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício encaixe de pés para arremesso: Pés apontados para frente após a entrada para o arremesso, melhora da postura final para arremesso e adequação da posição da mecânica de arremesso.
- Exercício Giro: Ampliação do espaço ganho após o movimento, equilíbrio corporal durante a execução posição final com os pés voltados para frente
- Exercício gancho: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo na passada e sequência ininterrupta de movimentos
- Exercício finta de pés: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de trílice ameaça de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

002247

(31) 3223-2611

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



Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira - 06/04/2021 – Tema Bandeira (sub-14/sub-16) e coordenação e resistência muscular (sub-17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia, 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

3-) 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-14 e sub-16 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim.. Para a categoria sub-17 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

002248



Sub-14

Atividade 1: os atletas deverão procurar um lugar em casa, que tenha uma linha traçada no chão ou mesmo podem riscar tal linha. Deverão iniciar o exercício movendo o corpo lateralmente e mexendo os pés sem que se pise na linha, deverão mover os pés o mais rápido possível de trás para frente (movimento antero-posterior). Ao mesmo tempo deverão jogar uma bola de meia para cima, tentando realizar o máximo de toque possíveis e tentar não olhar para a bola. Os atletas deverão executar 3 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: Os alunos deverão lançar uma bola de meia ao alto e saltar o mais alto possível, simulando pegar o "rebote". Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os alunos deverão realizar o "carioca" e ao mesmo tempo trocar uma bola de meia de mãos. Deverão se mover lateralmente cruzando as pernas e tentando manter a bolinha no alto, serão orientados a fazerem o mais rápido que conseguirem e jogarem a bolinha o máximo de vezes para o alto. Os atletas deverão realizar 3 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: Os alunos iniciaram o exercício em postura de defesa, devendo flexionar bem os joelhos e "abrir" o peito e deverão trocar a bolinha de mão de mão durante 30 segundos. Os atletas deverão realizar 3 séries de 30 segundos e descansar 1 minuto entre as séries.

Sub-16/17

- **Atividade 1:** Passada final sem salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, e acompanhar esse movimento com o braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja. Foram realizadas 5 séries de 15 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Passada final com salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, nesse momento realizando um salto com a perna que está no chão acompanhando esse movimento com o braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja, aterrissando no chão com os dois pés paralelos. 5 séries de 10 repetições para

002249

(31) 3223-2611

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



cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Educativo eurostep, o atleta deve realizar pequenos saltos laterais com um dos pés e caindo com o pé contrário, de forma equilibrada, mantendo a posição por 2 segundos até realizar um novo salto para o lado contrário com o pé que está no chão. 5 séries de 1 minuto com 1 minuto de pausa entre as séries.

- **Atividade 4:** Bandejas seguidas, o atleta deve lançar a bola para o alto, e já recebe-la realizando a passada de bandeja para um dos lados (direita e esquerda), terminando o movimento, ao atleta retorna ao ponto inicial e repete o movimento, porém realizando a passada de bandeja para o lado contrário ao lado realizado anteriormente. 6 séries de 40 segundos de duração e pausa de 40 segundos entre as séries.

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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (20), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

002250

(31) 3223-2611

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



- Exercício passada final sem salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução.
- Exercício passada final com salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução, salto em equilíbrio corporal, aterrissagem com pés tocando simultaneamente o solo e paralelos um ao outro, corpo equilibrado na queda sem realizar rotação de tronco
- Exercício eurostep: Equilíbrio na execução do salto, aterrissagem com um pé e em equilíbrio, flexão de joelho na queda e tempo de equilíbrio para realizar um novo salto.
- Exercício bandejas seguidas, passada iniciando com o pé correto do lado correspondente, elevação de joelho ao final do movimento, queda equilibrada, com pés paralelos e tocando o solo ao mesmo tempo e braços acompanhando o movimento

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta - 07/04/2021 – Tema Arremesso (sub-14) e cognição e defesa (sub-16/17)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quinto dia de treinamentos, 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. Foi também dada uma atenção, pois o dia esteve chuvoso, dificultando a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

002251

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-14, o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-16/17 realizei o planejamento das atividades, de tema cognição e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-14

Atividade 1: os atletas serão orientados a realizar os "saltitos"/"metralhadora" movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os alunos serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = saltitos/metralhadora, 2= deverão saltar em postura de defesa para o lado esquerdo e 3 = deverão saltar em postura de defesa para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os alunos deverão realizar a "aproximação"/ close out durante 30 segundos. Deverão ter atenção a postura de defesa e posição dos braços ao terminar o close out. Os atletas deverão realizar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

002252

(31) 3223-2611

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



Atividade 4: os alunos serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular pegar rebote, BAIXO= deverão realizar uma flexão de braços, DIREITA= deverão realizar uma movimentação defensiva para o lado esquerdo e 3 = deverão realizar uma movimentação defensiva para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-16/17

- **Atividade 1:** Molde na cadeira, sentado no chão o atleta deveria utilizar uma cadeira ou banco para apoiar o cotovelo e braço no assento, e depois realizar um arremesso, hora com braço direito, hora com braço esquerdo. Aqueles atletas que não tem bola de basquete em casa, poderiam realizar a tarefa com uma outra bola qualquer ou uma bola de meia. Foram realizadas 5 séries de 20 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 1 minuto de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado, sentado em uma cadeira, banco, sofá e etc, o atleta deveria com uma bola, usando apenas uma das mãos, posicionar a bola em posição de arremesso, então simultaneamente, ele se levanta e realiza a mecânica do arremesso, estendendo todo o corpo. 6 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Molde completo, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento, com um dos braços, o gesto do arremesso, então seguidamente ele realiza o arremesso, sem o uso da mão de apoio. 5 séries de 20 repetições cada braço (direita e esquerda) com 1 minuto de pausa 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido.



para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (14 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias..

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício molde na cadeira: Extensão completa do cotovelo, flexão do punho, apoio do cotovelo no assento da cadeira.
- Exercício arremesso sentado: Posicionamento correto do molde de arremesso, extensão de cotovelo, flexão do punho, simultaneidade de movimentos entre levantar da cadeira e execução do arremesso.
- Exercício Molde completo: Equilíbrio na execução do movimento, pés apontados para frente, cotovelo apontado para frente, extensão completa de cotovelo, flexão do punho.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta - 08/04/2021 – Tema Agilidade (sub-16/17) e cognição e estabilidade articular (sub-14)

002254

(31) 3223-2611

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



1-) Mobilização:

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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema cognição e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas serão orientados a ficarem em apoio unipodal (posição de stiff) e passar a bola de meia em volta da perna de apoio. Os atletas deverão executar 2 séries de 10 repetições em cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os alunos serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir



com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = fingir o arremesso, 2= deverão saltar simulando rebotear e 3 = deverão passar bola entre as pernas e saltar movendo a perna de trás para frente e da frente para trás. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas serão orientados a ficarem em apoio unipodal, flexionaram quadril e joelho da perna livre e passarão a bola de meia em volta da perna livre. Os atletas deverão realizar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os alunos serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular o arremesso, BAIXO= deverão simular o passe para frente DIREITA= deverão simular uma saída cruzada para o lado direito e ESQUERDA = deverão simular uma saída cruzada para o lado esquerdo.

Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de perpendicularmente para a linha, colocando os dois pés a frente e os dois atrás, um de cada vez. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados passo com elevação de joelhos e com toque na ponta dos pés. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar ao lado da linha, e com um pé apenas realizar toques de um lado de o outro da linha, e deveria retornar fazendo a mesma atividade com o pé contrário. Depois o exercício foi tesoura, que consistem em movimentar os pés simultaneamente perpendicular e sobre a linha, de forma que enquanto um se move para frente, o outro para traz. E por último, paralelamente e sobre a linha, abrindo e fechando os pés. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 1 minuto de pausa as séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido.



para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (21 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta- 09/04/2021 – Tema Defesa (sub-16/sub-17) e arremesso (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens iniciais de retorno de participação e desempenho sobre a semana anterior, e 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. Também foi enviada mensagem no grupo de

pais salientando a importância da manutenção das atividades ao longo dessa semana que se iniciava.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16/17 o tema do dia foi defesa, Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema arremesso, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola em volta do tronco e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os alunos deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto. Os alunos deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 2: os alunos deverão realizar a elevação pélvica "chutando" (estendendo um joelho por vez). Deverão realizar a troca de bola de meia entre uma mão e outra simultaneamente. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 1 minuto entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola entre as pernas e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os alunos deverão alternar as

002258

(31) 3223-2611

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



mãos que lançam a bola ao alto. Os alunos deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 4: os alunos deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas. Os alunos deverão executar 4 séries de 12 repetições e descansar 1 minuto entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Passo de aproximação, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.) ficando a 3 metros de distância do mesmo, realizar uma corrida e ao se aproximar do objeto, estando aproximadamente a 1 metro mesmo realizar um repique com os pés, freando aceleração de forma equilibrada, chegando próximo ao objeto em posição básica de defesa. 10 séries com 30 segundos de duração e 30 segundos de pausa entre as séries

- **Atividade 2:** Passo de aproximação seguido de passo de contenção, O atleta deve realizar o passo de aproximação conforme descrito anteriormente, e ao chegar no objeto de referência, deve dar uma passada lateral grande, para os dois lados (direita e esquerda). 10 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) de duração com 1 minuto de pausa entre as séries Direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Vai e volta, O atleta deve começar o exercício próximo a um objeto de referência (cadeira, banco e etc) em posição de defesa negando o passe, então o atleta deve dar duas passadas laterais e retornar o mais rápido possível ao objeto e negar novamente o passe. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita + esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Saltito, em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés. 5 séries de 30 segundos de duração com 1 minuto de pausa entre as séries.

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 único vídeo.

002259

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de defesa pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (14 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício passo de aproximação: Melhora do repique na desaceleração, melhora da postura básica defensiva na aproximação e intensidade da corrida
- Exercício saltito: Melhoria e ampliação da base de equilíbrio (distância entre os pés), sustentação da velocidade dos saltitos ao longo do tempo de execução.
- Exercício passo de aproximação e contenção: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo na passada lateral, amplitude de movimento na passada lateral, flexão de quadril e joelhos e velocidade de movimento lateral.
- Exercício vai e volta: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, braços negando passe, deslocamento lateral veloz e equilibrado em posição de defesa, retorno em corrida e negando passe.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

002260

(31) 3223-2611

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



Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda- 12/04/2021 – Tema Footwork (sub-16/sub-17) e coordenação e força de membros inferiores (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia, 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

3-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés) Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força de membros inferiores, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

002261



Atividade 1: os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola em volta do tronco e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os alunos deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto. Os alunos deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 2: os alunos deverão realizar a elevação pélvica isométrica "chutando" (estendendo um joelho por vez). Deverão realizar a troca de bola de meia entre uma mão e outra simultaneamente. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 1 minuto entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola entre as pernas e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os alunos deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto. Os alunos deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 4: os alunos deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas. Os alunos deverão executar 4 séries de 12 repetições e descansar 1 minuto entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Saída cruzada, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.), então lançar uma bola para cima e recepciona-la caindo em um tempo, então realizar a saída cruzada (quicar para o lado com uma mão e movendo simultaneamente o pé contrário na mesma direção do drible), fazendo para o lado direito e esquerdo. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 1 minuto de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Giro com 1 passo, utilizando o mesmo objeto do exercício anterior, o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento elevando o joelho contrário e simulando uma finalização à cesta do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado. 5 séries de 20 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.



002262

(31) 3223-2611

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

- **Atividade 3:** Gancho, o atleta deve realizar uma passada com a perna direita e elevar o joelho esquerdo fazendo movimento de gancho com as mãos, a perna esquerda que foi elevada anteriormente, inicia o movimento para o lado contrário, dando a passada e seguidamente elevando a perna direita e fazendo um movimento de gancho, assim sucessivamente. 5 séries de 1 minuto com 1 minuto de pausa entre as séries.

- **Atividade 4:** Finta cruzada, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e vice-versa. Após a finta retorna o corpo a posição de tríplice ameaça e simula a mecânica do arremesso. 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (18 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

002263



Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício saída cruzada: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, quique da bola antes de tirar o pé de apoio do chão, ângulo de corte em relação ao objeto referência.
- Exercício Giro: Ampliação do espaço ganho após o movimento, equilíbrio corporal durante a execução posição final com os pés voltados para frente, elevação do joelho contrário.
- Exercício gancho: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo na passada e sequência ininterrupta de movimentos.
- Exercício finta cruzada: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de tríplex ameaça de forma correta e pé cruzando a linha central do corpo, passando para o lado contrário.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça - 13/04/2021 – Tema Bandeja (sub-16/sub-17) e Coordenação motora e força muscular de mem. Inferiores (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da segunda 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.

002264

(31) 3223-2611

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



Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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 e sub-16 o tema do dia foi bandeja, Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força muscular de membros inferiores, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo, no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão começa em posição bípede com as mãos na cintura e realizar saltos lançando um pé à frente e o outro atrás e saltar trocando os apoios. Deverãoos saltos o mais alto possível, tentando tocar somente o terço anterior dos pés no solo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar movimento de agilidade, simulando uma escada de agilidade, nos azulejos do chão. Deverão realizar movimentos laterais, colocando os dois pés dentro e os dois pés foras (um pé de cada vez) e se deslocando para o quadrado seguinte. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar movimento de agilidade, simulando uma escada de agilidade, nos azulejos do chão. Deverão realizar movimentos antero-posteriores, colocando os dois pés dentro e os dois pés foras (um pé de cada vez) e se deslocando para o quadrado seguinte. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 4: os atletas deverão realizar o "quadrado defensivo". Deverá correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso, logo após realizar deslocamento defensivo para o lado esquerdo, seguido de



corrida de costas e por último deslocamento defensivo lateral para a direita voltando para o local de onde iniciou. Os atletas deverão executar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar uma corrida em 8, se deslocando sempre correndo para frente. Os dois pontos de referência de corrida deverão estar a cerca de 3-4 metros de distância. Os atletas deverão executar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão saltar e cair em apoio unipodal e realizar duas mudanças de direção caindo somente a um pé. Após a segunda mudança de direção, voltar a posição inicial e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Passada final invertida sem salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, e acompanhar esse movimento com rotação de tronco e de braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja invertida por baixo do aro. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Passada final com salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, nesse momento realizando um salto com a perna que está no chão acompanhando esse movimento com o braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja, aterrissando no chão com os dois pés paralelos. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Educativo eurostep, o atleta deve realizar pequenos saltos laterais com um dos pés e caindo com o pé contrário, de forma equilibrada, mantendo a posição por 2 segundos até realizar um novo salto para o lado contrário com o pé que está no chão. 5 séries de 1 minuto com 1 minuto de pausa entre as séries.

- **Atividade 4:** Eurostep, o atleta deve lançar a bola para o alto, e já recebe-la realizando a primeira passada de bandeja para um dos lados (direita e esquerda), e na segunda passada mudar a direção da bandeja para o lado

002266

(31) 3223-2611

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

contrário, saltando então elevando o joelho contrário ao da última passada, e caindo com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e pausa de 1 minuto 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (23 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias..

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício passada final invertida sem salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução, leve rotação de tronco e braços ao final do movimento.

002267



- Exercício passada final com salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução, salto em equilíbrio corporal, aterrissagem com pés tocando simultaneamente o solo e paralelos um ao outro, corpo equilibrado na queda sem realizar rotação de tronco
- Exercício educativo eurostep: Equilíbrio na execução do salto, aterrissagem com um pé e em equilíbrio, flexão de joelho na queda e tempo de equilíbrio para realizar um novo salto.
- Exercício eurostep: passadas mudando de direção, amplitude de movimento, passadas em sequência, salto elevando joelho contrário e queda nos dois pés.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quarta - 14/04/2021 – Tema Arremesso (sub-16/sub-17) e Estabilidade articular e força muscular de membros Inferiores (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quinto dia de treinamentos, 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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

002268

(31) 3223-2611

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



categorias sub-16 e sub-17 o tema do dia foi arremesso, Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema arremesso, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um azulejo procurando onde se forma uma cruz, com a ideia de se ter quadrantes. Pode se também utilizar fita crepe ou giz para desenhar a cruz. Os atletas deverão iniciar em apoio unipodal (pé esquerdo) no primeiro quadrante (superior direito) e saltar no sentido horário, realizando duas voltas e depois inverter o sentido, dando mais duas voltas. Deverão realizar o mesmo com o pé direito, totalizando 8 voltas. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 voltas e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar movimento de abdominal supra, utilizarão uma bola. A posição inicial será deitada em decúbito dorsal com os joelhos e quadril flexionados a 90° e a bola repousada sobre os joelhos. Deverão realizar movimentos de abdominal e pegar a bola, realizar mais um deixar a bola, alternando as ações a cada repetição. Os atletas deverão realizar 4 séries de 12 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar a mesma cruz da atividade 1 porém saltaram somente na diagonal, deverão saltar em ambas diagonais, indo e voltando 2 vezes, utilizando apoio unipodal. Totalizaram 8 idas e voltas. Os atletas deverão realizar 3 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 4: os atletas deverão realizar os saltos laterais unipodais, o mais longe que conseguirem. Utilizaram de tênis ou chinelos para demarcar a distância. O salto feito com a perna esquerda deve ter a recepção realizada somente com o pé direito, logo após realizar o salto com a perna direita e caindo com a perna esquerda e assim sucessivamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 8 saltos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

002269

(31) 3223-2611

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



- **Atividade 1:** Molde na cadeira, sentado no chão o atleta deveria utilizar uma cadeira ou banco para apoiar o cotovelo e braço no assento, e depois realizar um arremesso, hora com braço direito, hora com braço esquerdo. Aqueles atletas que não tem bola de basquete em casa, poderiam realizar a tarefa com uma outra bola qualquer ou uma bola de meia. Foram realizadas 5 séries de 20 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 1 minuto de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso na parede, de pé, o atleta deveria executar o molde de arremesso, apenas com uma das mãos (sem a mão de apoio) ao lado de uma parede, com o objetivo de impedir a abertura do cotovelo na execução do movimento. 5 séries de 15 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Molde completo, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento, com um dos braços, o gesto do arremesso, então seguidamente ele realiza o arremesso, sem o uso da mão de apoio. 5 séries de 20 repetições cada braço (direita e esquerda) com 1 minuto de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Arremesso deitado, deitado no chão, o atleta deveria posicionar a bola para arremesso, com cotovelo a 90 graus, braço na linha do ombro, bola na parte calosa da mão de arremesso e mão de apoio ao lado da bola. Então o mesmo deveria executar o arremesso estendendo todo cotovelo e flexionando o punho ao final do movimento, empurrando a bola para cima em uma trajetória retilínea, a qual a bola retornasse a sua mão novamente. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura,

002270

(31) 3223-2611

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

execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (43 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício molde na cadeira: Extensão completa do cotovelo, flexão do punho, apoio do cotovelo no assento da cadeira.
- Exercício na parede: Posicionamento correto do molde de arremesso, extensão de cotovelo, flexão do punho, cotovelo e braço tocando levemente na parede.
- Exercício Molde completo: Equilíbrio na execução do movimento, pés apontados para frente, cotovelo apontado para frente, extensão completa de cotovelo, flexão do punho.
- Exercício arremesso deitado: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

002271

(31) 3223-2611

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



Quinta – 15/04/2021 – Tema Agilidade (sub-16/sub-17) e coordenação e trabalho de pés (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi agilidade, Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema cognição e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão estar com uma bola de meia em cada mão. Jogaram uma bola para cima e a outra bola para baixo. Alterna mãos entre as séries. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir



com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Antes de cada comando os atletas realizarão um auto passe e farão parada a 1 tempo e receberam os seguintes comandos de saída: aberto esquerda; aberto direita; cruzado esquerda e cruzado direita. Após execução da saída determinadas o aluno deverá dar passos atrás e voltar a realizar a parada, receber e executar o comando e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas solicitarão a ajuda de um voluntário, este deverá segurar uma bola de meia em cada mão, mantendo os braços na linha do ombro com os cotovelos estendidos e punhos pronados. Os atletas deverão colocar as palmas das mãos sobre o dorso das mãos dos voluntários. Assim que o voluntário saltar uma das bolas ou as duas boas, os atletas deverão pega-las antes que cheguem ao chão. Caso o nível de dificuldade esteja muito difícil, os voluntários podem subir a altura de suas mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Antes de cada comando os atletas realizarão um auto passe e farão parada a 2 tempos e receberam os seguintes comandos de saída: esquerda ou direita. Primeira e terceira série os alunos deverão cair com a perna esquerda antes (pé de pivô) e na segunda e quarta série com o pé direito antes (pé de pivô). Após execução da saída determinadas o aluno deverá dar passos atrás e voltar a realizar a parada, receber e executar o comando e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito. O primeiro foi de perpendicularmente para a linha, colocando os dois pés a frente e os dois atrás, um de cada vez. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados passo com elevação de joelhos e com toque na ponta dos pés. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar ao lado da linha, e com um pé apenas realizar toques de um lado de o outro da linha, e deveria retornar fazendo a mesma atividade com o pé contrário. Depois o exercício foi tesoura, que consistem em movimentar os pés simultaneamente perpendicular e sobre a linha, de forma que enquanto um se move para frente, o outro para traz. E por último, paralelamente e sobre a linha, abrindo e fechando os pés. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 1 minuto de pausa as séries.

002273

(31) 3223-2611

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

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de agilidade pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (19 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Circuito de agilidade: Toque com apenas as pontas dos pés no solo, elevação de joelhos, simultaneidade de movimento dos pés, coordenação de membros superiores e inferiores.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Sexta- 16/04/2021 – Tema Defesa (sub 16sub-17) e estabilidade articular e defesa (sub-14)

(31) 3223-2611

002274

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



1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens iniciais de retorno de participação e desempenho sobre a semana anterior, e mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não tiveram frequência regular nas atividades da semana anterior, para que esses atletas estejam mais envolvidos no treinamento dessa terceira semana. Também foi enviada mensagem no grupo de pais salientando a importância da manutenção das atividades ao longo dessa semana que se iniciava.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi defesa.

Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do auxiliar Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão colocar 3 objetos de tamanho pequeno (altura máxima de 10 cm) no chão, os objetos deverão estar posicionados a 0°, 90°, 180° e a ± 1 metro de distância dos atletas. Os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar o movimento do stiff unilateral e encostar com uma das mãos no objeto da esquerda, realizar a fase concêntrica do movimento, voltando a posição inicial e repetindo o processo, porém encostando no objeto

002275

(31) 3223-2611

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



do centro, subir, descer e encostar no objeto da direita. Os atletas deverão executar 4 séries de 12 repetições e descansar 30 segundos entre as séries. Cada vez que se encostar em um objeto, conta como uma repetição.

Atividade 2: os atletas deverão a movimentação defensiva lateral, tendo enfoque na ação dos braços e mãos. Se deslocarão primeiro para o lado direito, movimentado o braço direito (posicionado como na posição anatômica), realizando adução e abdução, como se quisesse atrapalhar um possível passe e movimentando o braço esquerdo (em adução horizontal) realizando flexão e extensão de ombro. Deverão realizar duas passadas de defesa para a direita e duas para a esquerda. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola de basquete ou meia com as duas mãos. Os atletas deverão realizar o movimento do stiff unilateral de forma super lenta (3 segundos) na fase excêntrica e na concêntrica de forma rápida (1 segundo) e elevarem o joelho da perna livre. Os atletas deverão realizar 4 séries de 12 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso, logo após realizar o passo de contenção para o lado direito, voltar a posição inicial, repetir o processo e realizar o passo de contenção para o lado esquerdo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries

Sub-14

- **Atividade 1:** Saltito com giro dos pés, em posição básica de defesa o atleta deve realizar pequenos saltos utilizando apenas a ponta dos pés, e a cada 3 saltitos, deveria girar os pés simultaneamente tocando o solo com os mesmos de lado. 5 séries de 30 segundos de duração com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 2:** Passo de aproximação seguido de passo de contenção, O atleta deve realizar o passo de aproximação conforme descrito anteriormente, e ao chegar no objeto de referência, deve dar uma passada lateral grande, para os dois lados (direita e esquerda). 10 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) de duração com 1 minuto de pausa entre as séries Direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Vai e volta, O atleta deve começar o exercício próximo a um objeto de referência (cadeira, banco e etc) em posição de defesa negando o passe, então o atleta deve dar duas passadas laterais e retornar o mais rápido

002276

(31) 3223-2611

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



possível ao objeto e negar novamente o passe. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita + esquerda) com 30 segundos de pausa 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 único vídeo.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de defesa pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (25 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício saltito com giro dos pés: Melhoria e ampliação da base de equilíbrio (distância entre os pés), sustentação da velocidade dos saltitos ao longo do tempo de execução, toque com a ponta dos pés no solo, giro dos pés simultaneamente e equilíbrio corporal ao girar.

- Exercício passo de aproximação e contenção: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo na passada lateral, amplitude de movimento na passada lateral, flexão de quadril e joelhos e velocidade de movimento lateral.

002277



- Exercício vai e volta: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, braços negando passe, deslocamento lateral veloz e equilibrado em posição de defesa, retorno em corrida e negando passe.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Segunda- 19/04/2021 – Tema Footwork (sub-16/sub-17) e coordenação e força de membros inferiores (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força de membros inferiores, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e

002278

(31) 3223-2611

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



recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

4-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os atletas deverão realizar prancha estendida, realizando toque com mão direita no ombro esquerdo e a mão esquerda no ombro direito. Os atletas deverão executar 4 séries de 20-30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, os objetos deverão estar posicionados a 0°, 90°, 180° (formando um triângulo) e a $\pm 1,5$ metros de distância. Os atletas deverão iniciar a esquerda do objeto localizado mais a esquerda. Iniciação correndo de frente até o objeto de cima, passaram pela frente dele (ficando de costas para o mesmo) e faram uma corrida de costas até o objeto localizado mais a direita, o cortornado e voltatando a correr de frente para o objeto de cima, passando pela frente novamente e voltando ao primeiro objeto (contornando-o). Os atletas deverão repetir esse ciclo até acabar o tempo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em posição bipede, iniciar flexão de quadril, juntamente com flexão da coluna, levando os braços de encontro ao chão. Após encostar as mãos no chão, "caminhar" com elas até chegar à posição de prancha com os cotovelos estendidos. Voltar a posição inicial, fazendo o processo reverso. Os atletas deverão executar 4 séries de 4 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: montar o mesmo setup da atividade 2. Os atletas deverão iniciar posicionados a esquerda do objeto localizado mais à esquerda, porém direcionados para o objeto que estava mais a direita. Iniciarão correndo lateralmente para a esquerda o objeto, passaram pela frente dele (ficando de costas para o mesmo) e faram uma corrida lateral para a direita até o objeto localizado mais a direita, o contornando. Voltarão ao primeiro objeto realizando uma corrida de costas e repetirão o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Saída cruzada, o atleta deveria utilizar um objeto como referência (banco, cadeira, lixeira e etc.), então lançar uma bola para cima e



recepção-la caindo em um tempo, então realizar a saída cruzada (quicar para o lado com uma mão e movendo simultaneamente o pé contrário na mesma direção do drible), fazendo para o lado direito e esquerdo. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 1 minuto de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Giro com 1 passo, utilizando o mesmo objeto do exercício anterior, o atleta deve se posicionar ao lado do objeto, e realizar um giro, jogando o calcanhar e ombros do lado que estiver mais distante do objeto, terminando o movimento elevando o joelho contrário e simulando uma finalização à cesta do lado contrário ao que ele estava inicialmente, então o atleta faz o mesmo processo, porém para o outro lado. 5 séries de 20 repetições com 30 segundos de pausa entre as séries.

- **Atividade 3:** Hesitação no drible, o atleta deve realizar uma passada com ambos os pés, enquanto dribla a bola do mesmo lado do pé que deve se mover para trás, trocando a bola de mão a cada movimento. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 1 minuto entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Finta aberta + giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o mesmo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado direito e esquerdo para o esquerdo, após essa finta o atleta deve realizar um giro para o lado contrário da finta saindo com drible para frente. 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.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de trabalho de pés pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

002280



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (17 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício saída cruzada: Parada em um tempo ao recepcionar a bola, saída com pé e mão contrárias, quique da bola antes de tirar o pé de apoio do chão, ângulo de corte em relação ao objeto referência.
- Exercício Giro: Ampliação do espaço ganho após o movimento, equilíbrio corporal durante a execução posição final com os pés voltados para frente, elevação do joelho contrário.
- Exercício hesitação do drible: Equilíbrio na execução do movimento, pé certo em relação a mão do drible e movimento simultâneo dos pés e bola.
- Exercício finta aberta + giro: Postura com joelhos e quadris flexionados para fazer a finta, pés e bola movimentando simultaneamente, amplitude de movimento dos pés e retorno a postura de trílice ameaça de forma correta e pé cruzando a linha central do corpo para fazer o giro, giro em equilíbrio, giro rente ao objeto referência.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça - 20/04/2021 – Tema Bandeja (sub-16/sub-17) e estabilidade articular e força muscular de mem. Inferiores (sub-14)

002281

(31) 3223-2611

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



1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia da segunda 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.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos.

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi bandeja.

Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e força muscular de membros inferiores, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário Gustavo no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posteriormente realizamos uma discussão técnica sobre a sessão diária do treinamento e o feedback dos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os alunos deverão se posicionar do lado de um objeto com cerca de 10-20 centímetros de altura. Deverão realizar saltos consecutivos com ambos os pés por cima do objeto durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

002282

(31) 3223-2611

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



Atividade 2: os atletas deverão realizar a passada (afundo), 3 passos e voltar em regressão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: 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 a 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 e 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 4: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir tentando manter os joelhos semi-flexionados e sem encostar o retro pé no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Passada final invertida sem salto, o atleta deveria realizar a última passada da bandeja, iniciando o movimento cada hora com um dos pés um pouco para trás, iniciando o movimento levantando o joelho o mais próximo possível de 90 graus, e acompanhar esse movimento com rotação de tronco e de braço do mesmo lado do joelho que levantou simulando a finalização em arremesso da bandeja invertida por baixo do aro. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Floater, o atleta deveria realizar um auto passe, jogando a bola para o alto, e fazer a recepção da bola, já iniciando o primeiro passo da bandeja, terminando a mesma com elevação do joelho a 90° graus e extensão completa do cotovelo, fazendo com que a bola faça uma parábola. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recebendo a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Eurostep, o atleta deve lançar a bola para o alto, e já recebe-la realizando a primeira passada de bandeja para um dos lados (direita e

002283

(31) 3223-2611

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



esquerda), e na segunda passada mudar a direção da bandeja para o lado contrário, saltando então elevando o joelho contrário ao da última passada, e caindo com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e pausa de 1 minuto 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de bandeja pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim, os seus vídeos realizando as tarefas, até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades. Assisti aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento em cada um dos exercícios, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (21 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

Os seguintes pontos técnicos para correção foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício passada final invertida sem salto: Pés apontados para frente durante a execução, elevação do joelho em 90 graus, braço acompanhando o movimento e estabilidade de tronco durante a execução, leve rotação de tronco e braços ao final do movimento.

- Exercício floater: Recepção da bola já em progressão, elevação do joelho em 90 graus no momento do salto, extensão completa de cotovelo, flexão de



punho no momento do arremesso e realização de parábola no ato do arremesso.

- Exercício passo zero: Recepção da bola com um dos pés no chão (não os 2 ou nenhum), duas passadas em sequência após a recepção no passo zero, salto com um dos pés no movimento de finalização e aterrissagem no solo com os dois pés simultaneamente.

- Exercício eurostep: passadas mudando de direção, amplitude de movimento, passadas em sequência, salto elevando joelho contrário e queda nos dois pés.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos

Quarta - 21/04/2021 – Tema Arremesso (sub -16 sub-17) e Estabilidade articular e força muscular de membros Inferiores (sub-14)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quinto dia de treinamentos, 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. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) 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-16 e sub-17 o tema do dia foi arremesso,. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema mobilidade articular e força de membros inferiores, recebendo auxílio do assistente técnico Renan e do estagiário GUSTAVO no que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

Atividade 1: os alunos deverão se posicionar do lado de um objeto com cerca de 10-20 centímetros de altura. Deverão realizar saltos consecutivos com ambos os pés por cima do objeto durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a passada (afundo), 3 passos e voltar em regressão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: 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 a 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 e 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 4: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir tentando manter os joelhos semi-flexionados e sem encostar o retro pé no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Sub-14

- **Atividade 1:** Arremesso quina, o atleta deveria se posicionar em uma quina da parede, de forma que sua mão de apoio seja bloqueada pela mesma, sendo possível então apenas a realização da extensão de cotovelo da mão de arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).



- **Atividade 2:** Arremesso na parede, de pé, o atleta deveria executar o molde de arremesso, apenas com uma das mãos (sem a mão de apoio) ao lado de uma parede, com o objetivo de impedir a abertura do cotovelo na execução do movimento. 5 séries de 15 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Molde completo com mão de apoio, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento, com um dos braços, o gesto do arremesso, após isso, coloca a mão de apoio ao lado da bola, tocando a mesma com a parte calosa da mão e dedos. Então seguidamente ele realiza o arremesso, sem estender a mão de apoio. 5 séries de 20 repetições cada braço (direita e esquerda) com 1 minuto de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Arremesso deitado, deitado no chão, o atleta deveria posicionar a bola para arremesso, com cotovelo a 90 graus, braço na linha do ombro, bola na parte calosa da mão de arremesso e mão de apoio ao lado da bola. Então o mesmo deveria executar o arremesso estendendo todo cotovelo e flexionando o punho ao final do movimento, empurrando a bola para cima em uma trajetória retilínea, a qual a bola retornasse a sua mão novamente. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa 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.

Tempo dedicado a tarefa: 1 horas e 30 minutos.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite preestabelecido, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (25 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a



execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. Os seguintes pontos técnicos negativos foram levantados e retornados aos atletas:

- Exercício arremesso na quina: Extensão completa do cotovelo, flexão do punho, apoio do braço de apoio na quina da parede, pé do mesmo lado do braço de arremesso levemente a frente.
- Exercício arremesso na parede: Posicionamento correto do molde de arremesso, extensão de cotovelo, flexão do punho, cotovelo e braço tocando levemente na parede.
- Exercício Molde completo com mão de apoio: Equilíbrio na execução do movimento, pés apontados para frente, cotovelo apontado para frente, extensão completa de cotovelo, flexão do punho, mão de apoio ao lado da bola, mão de apoio parada no momento da execução do arremesso.
- Exercício arremesso deitado: Posicionamento dos braços e mãos com a bola para execução do arremesso, extensão do cotovelo, flexão do punho e trajetória retilínea da bola.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

Por fim, foi confeccionado relatório completo do dia, com a descrição completa dos exercícios, bem como todo o processo envolvido desde a pesquisa e planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta – 22/04/2021 –(sub-14/16/17) Tema Arremesso, Coordenação e controle de bola

1-) Mobilização:

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

002288

(31) 3223-2611

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



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.

2-) 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. (sub-14)/(sub 16/17) o tema do dia foi arremesso, coordenação e controle de bola sendo o treino planejado e executado por mim., recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14/16/17

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.

002289

(31) 3223-2611

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

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.

Sub-15

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso saindo de bloqueio indireto. O atleta deve usar um objeto (banco, cadeira e etc) simulando um companheiro de equipe que faz um bloqueio indireto, então realiza um auto passe, recebe a bola tocando primeiro no chão o pé mais próximo do banco, se equilibra e executa o gesto do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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 uma vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom, com a supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Sexta- 23/04/2021 – Tema Bandeja (sub-14/16/17) e controle de bola e tempo de reação.

1-) Mobilização:

002290

(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.

2-) 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. sub-14/16/17 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxílio do estagiário Gustavo 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14/16/17

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 tríplex 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*, *betweenthelegs* e *behindtheback*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice 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= *betweenthelegse* 3= *behindtheback*, 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

- **Atividade 5:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 6:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 7:** Passo zero, o atleta deve realizar um auto passe ou jogar a bola na parede recepcionando a mesma com um dos pés no chão (sendo esse o passo 0) e então realizar as 2 passadas da sequência da bandeja, saltar e cair com os dois pés simultaneamente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 8:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

002292

(31) 3223-2611

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

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal pela vídeo chamada, 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 e então os exercícios realizados via vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom com supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Segunda – 26/04/2021 – Tema Arremesso (sub-14) e defesa e estabilidade articular (sub-16/17)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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 estagiário sobre a sessão diária do treinamento.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

002293





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 *crossstep*, 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.

Sub-16/17

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (stepback) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Arremesso sentado com mão de apoio, sentado em uma cadeira ou degrau, o atleta deveria posicionar a bola na mão de arremesso, em posição de chute, após realizar esse posicionamento colocar a mão de apoio ao lado da bola. Só ai então o atleta iria realizar o arremesso, passando da posição sentado, para de pé, simultaneamente a realização da extensão do cotovelo e flexão do punho no ato do arremesso. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os

002294

(31) 3223-2611

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



polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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.

Total de horas de execução 8 horas

Terça – 27/04/2021 – Tema Agilidade (sub-16/17) coordenação motora e paradas/saídas (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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

002295

(31) 3223-2611

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

pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-16/17 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

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.

002296



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.

Sub-16/17

- **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 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.

Total de horas de execução 8 horas

**Quarta - 28/04/2021 – Tema Footwork (sub-16/17) coordenação e força
(sub-14)**

1-) Mobilização:

002297

(31) 3223-2611

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



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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-14

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

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

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

002298

(31) 3223-2611

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



Sub-16/17

- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de trílice 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 trílice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao 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-15 e sub-12/13, 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.

Total de horas de execução 8 horas

Quinta - 29/04/2021 – Tema Bandeja (sub-16/17) footwork e tomada de decisão (sub-14)

(31) 3223-2611

002299

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



1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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.

002300



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

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

Sub-14

- **Atividade 1:** Bandeja de força, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Bandeja com finta em giro, o atleta deveria realizar um a passada da bandeja, com os dois passos, porém parando no segundo passo, sem tirar o pé que deu o primeiro passo do chão, então realiza uma finta de arremesso e gira o corpo sobre o pé que deu a primeira passada, movendo o pé do segundo passo, de forma a simular um giro completo voltando a ficar novamente de frente para a tabela. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Bandeja estancada com mudança de lado, o atleta deve dar um drible, iniciando a passada com passo zero, dar o passo 1 e no passo 2, saltar caindo com os 2 pés simultaneamente trocando de lado em relação as passadas iniciais. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Bandeja de força com passo 0, o atleta deveria usar um objeto como referência, e então realizar uma passada de bandeja, usando o passo 0 como passo inicial, antes de iniciar o movimento da bandeja, porém ao final saltar com os dois pés juntos e simular uma finalização. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

002301

(31) 3223-2611

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



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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Sexta – 30/04/2021 – Tema Arremesso (sub-16/17) footwork e força (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-16/17 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-14 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxílio do estagiário Gustavo, 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.

3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

002302

(31) 3223-2611

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



Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *jabstep* (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 *crossstep* (finta de drible cruzada) e um *jabstep* (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.

Sub-14

- **Atividade 1:** Step Back, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos atrás (*stepback*) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** SideStep, o atleta deveria se posicionar de frente a um objeto referência, dar um drible para frente junto com um passo e então segurando a bola dar dois passos amplos lateralmente (*stepback*) e realizar a mecânica do arremesso. Foram realizadas 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) e 30 segundos de pausa as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Arremesso pegando bola no chão, o atleta, em pé deve realizar o posicionamento das mãos sobre a bola que está no chão, de forma que os polegares, sem se tocarem, formem uma figura parecida com a letra T, então retorna o tronco a posição ereta e executa o gesto técnico do arremesso. 5 séries de 10 repetições cada braço (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 4:** Auto passe + arremesso, o atleta deve realizar um auto passe (jogar a bola quicando no chão e pegar em seguida) então cair com os 2 pés simultaneamente no chão e já segurar bola com as mãos em posição de



arremesso, para em seguida realizar o mesmo. 5 séries de 10 repetições para cada lado (direita e esquerda) com 30 segundos de pausa entre as séries (direita + esquerda).

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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

Quinta – 18/03/2021 – Tema Agilidade (sub-16/17) controle de bola (sub-14)

1-) Mobilização:

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.

2-) 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-14 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub 16/17 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.

002304

(31) 3223-2611

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



3-) Treinamento:

A- Descrição dos exercícios:

Sub-16/17

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.

Sub-14

- **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

002305

(31) 3223-2611

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



primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a 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 aponta 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 através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Total de horas de execução 8 horas

002306



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

002307

(31) 3223-2611

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



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
AUXILIAR TÉCNICO BASQUETE
RENAN DA SILVA MENDONÇA**

002308

(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	Maio de 2020

Reunião e planejamento das atividades – 4 de maio:

A partir das semanas anteriores vivenciadas em período de pandemia em relação a participação dos atletas nas atividades propostas e devido à ausência do treinador Wilson Felix foi solicitada uma reunião pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, me foi passado a responsabilidade de administrar o envio de vídeos e orientações as categorias sub-12 e sub-13 do clube. Discutimos as possibilidades de atividades 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.

CARGA HORÁRIA: 3 horas**Produção e edição dos vídeos:**

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações.

A atividade consistia em realizar diferentes movimentos portando uma bola de basquete ou uma bola feita com um par de meia. Os atletas deveriam passar a bola em volta da cabeça, do tronco, de ambas as pernas, somente da perna esquerda, somente da perna direita, entre as duas pernas "desenhando um 8" e combinar esses movimentos. Na combinação de movimentos poderiam executar, entre as pernas e entre uma perna, cabeça e tronco, tronco e pernas e usar a criatividade para criar novas combinações.

CARGA HORÁRIA: 1 hora**Mobilização:**

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002309

RBM



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião e planejamento das atividades – 5 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos também foram discutidos, principalmente como seria o cenário que vivenciariamos pós pandemia e como poderíamos ter impacto menor em nosso desempenho através de uma proposta de exercícios que fossem diferentes do trabalho físico que já estava sendo realizado.

Discutimos a possibilidade de início de treinos via videoconferência pelo aplicativo zoom, porém devido a incompatibilidade dos horários dos atletas não colocamos em prática essa ideia.

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

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram desafiados a executar diferentes paradas (1 tempo e 2 tempos) e saídas (aberta e cruzada) durante 1 minuto, tinham 5 tentativas para fazer a sua melhor marca.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

002310

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Reunião e planejamento das atividades – 6 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos importantes discutidos na reunião foram em relação a estruturação a um possível planejamento mensal dos treinos por categorias. E os temas discutidos em uma clínica de basquete online que participamos do qual detinha temas relacionados a iniciação esportiva e o mini basquete.

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

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado no arremesso, realizaram arremesso com uma das mãos, tendo o cotovelo apoiado no solo; arremesso sentado colocando o braço de arremesso rente a uma parede.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002311

13/4



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião com o coordenador esportes (Sérgio Veras) – 7 de maio:

Foi realizada uma reunião por videoconferência, juntamente com as outras comissões técnicas da natação e do vôlei. A reunião foi ministrada pelo coordenador de esportes, Sérgio Veras e teve como pauta o estabelecimento de como deveríamos efetuar os treinos em período de quarentena e possíveis métodos para adesão dos atletas e estabelecimentos de regras e normativas a serem cumpridas.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

Reunião e planejamento das atividades:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos importantes discutidos na reunião foram aspectos relacionados a estruturação futura dos treinos táticos, que foram discutidos no grupo de treinadores mineiros da modalidade.

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado nos diferentes movimentos de defesa como deslocamento lateral e aproximação (*close out*).



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião e planejamento das atividades – 8 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, pesquisamos e discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube. Após a discussão elaboramos as atividades.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado na ação do bloqueio defensivo, realizando também o bloqueio defensivo após a aproximação.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002313

(31) 3223-2611

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



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

002314

BM

(31) 3223-2611

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



REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC -- 8 de maio

Antes do início da elaboração do planejamento mensal de trabalho home office, se fez necessário uma reunião junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol, para melhor explanação de como iria se desenvolver o processo de trabalho via home office. Também houve o esclarecimento das principais dúvidas dos profissionais. A reunião teve início às 17:00h e terminou por volta de 19:00h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom e foi administrada por Suelem Ribeiro.

Diversos pontos foram abordados na reunião que pautava como seria o processo para comprovar o cumprimento de nossa carga horária semanal, seguem os principais:

- Elaboração de treinos e envio dos mesmos através de vídeos explicativos e demonstrativos repassados via internet;
- Retorno dos atletas quanto a participação (via vídeo);
- Elaboração de relatório diários contendo todas as informações quanto ao processo de elaboração dos treinos, mobilização para realização dos treinos, os próprios planos de treinos, processo de feedback coletivo e dos principais erros cometidos pelos atletas;
- Como seria o processo de envio dos vídeos dos atletas e dos vídeos realizados por nós para o clube;
- Datas para estabelecimento de prazos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora e 54 minutos

MOBILIZAÇÃO PARA OS TREINAMENTOS DA SEMANA – 10 de maio

No domingo dia 10 de maio foram enviados vídeos direcionados aos pais e aos atletas informando-os sobre a volta aos treinos com a seguinte mensagem por vídeo para as categorias sub-12 e sub-13. O vídeo detinha o mesmo modelo proposto pelo Rafael Oliveira e enviado as demais categorias. O vídeo 1 detinha a segunda mensagem verbalizada:

002315

RM

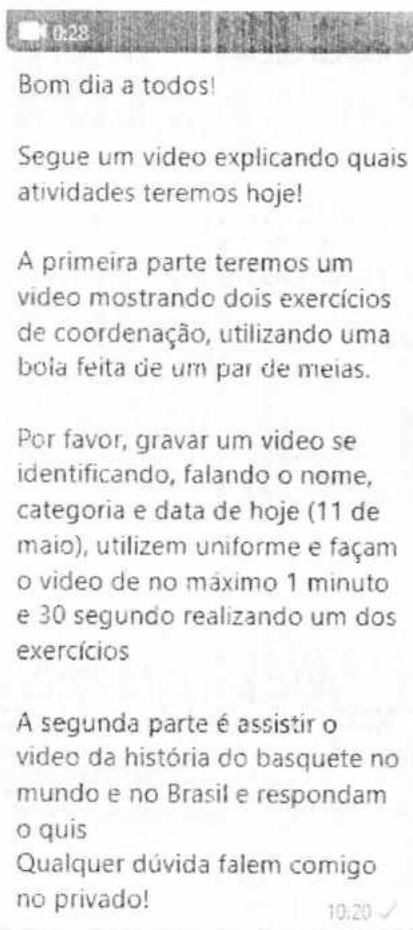
(31) 3223-2611

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



“Boa tarde, aos pais do grupo e principalmente as mães. Feliz dia das mães para vocês! Estou gravando esse vídeo, para comunicar a vocês que os treinos dos meninos voltarão na segunda-feira, mas vão ser treinos que vão serão feitos em casa. Todos os dias de manhã mandaremos vídeos explicando o que deverá ser feito, os exercícios terão cunho técnico ou físico, os exercícios serão feitos em casa e não precisaram de uma bola ou de outros materiais específicos. Vou pedir auxílio dos pais para ajudar nos meninos a fazer os exercícios e motivarem os meninos a fazer os exercícios e ajudarem eles a gravar um vídeo mostrando que eles estão fazendo treino. Não precisa ser o treino inteiro pode ser 2 minutos, 1 minuto e meio, irei explicar depois em outro vídeo o que vai precisar nesse vídeo e se tiverem alguma dúvida podem mandar mensagem para mim que é isso basicamente”

O vídeo 1 foi enviado acompanhado do seguinte texto:



002316

(31) 3223-2611

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



Na sequência foi enviado o vídeo 2 explicando o que deveria conter no vídeo que seria enviado pelos atletas, seguindo o mesmo padrão recomendado pelo Rafael. O vídeo continha a seguinte mensagem:

"Tá bom então esse vídeo de agora é para explicar o que vocês devem fazer na hora de gravar o vídeo! Primeira regra é estar de uniforme para fazer o treino, se não tiver de uniforme não irá contar para presença na lista de chamada. Depois que vocês estiverem com o uniforme vocês terão que falar o nome, a categoria e qual que é a data, então... por exemplo, meu nome é Renan Mendonça sou da categoria sub-12 e hoje é 11 de maio... e vamos começar a fazer os exercícios podem fazer uma série do exercício ou algumas repetições do exercício.... então o vídeo tem que ter no máximo dois minutos e 1 minuto e meio para mostrar mesmo que vocês estão fazendo, lógico que no dia vocês vão gravar e vão fazer o restante do treino todo, então é isso qualquer dúvida pode mandar mensagem para mim e para tirar as dúvidas".

O vídeo 2 foi enviado acompanhado do seguinte texto:

EXERCÍCIO 1

Os exercícios de coordenação tem uma pequena diferença entre eles, sendo que o primeiro o joelho é para dobra (flexionar) pouco e o movimento de pernas deve ser o mais rápido possível.
Exercício 1 fazer 3 série de 1 minuto, quando terminar esse 1 minuto devesse descansar 30 segundos

EXERCÍCIO 2

No segundo exercício o joelho deve flexionar mais e o corpo deve chegar mais perto do chão, a "bola" deve passar entre as pernas e o movimento todo será mais lento.
Exercício 2 fazer 3 série de 1 minuto, quando terminar esse 1 minuto devesse descansar 30 segundos

10:27 ✓

002317

RSM



As mensagens receberam a resposta de poucos pais e nenhum dos meninos responderam no dia, não tendo um retorno tão caloroso quanto esperado.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 11 de maio

Após conversa com Rafael Oliveira a respeito de conteúdos e temas para serem trabalhados com a categoria sub-12, elaboramos este planejamento mensal para ter uma ideia a nível meso de como poderia se estruturar as semanas de treino.

10 Planej. Mensal	11 História do Basquete + C.M.	12 C.M.+ T.E.	13 C.M. +F.M.	14 T.E.+C.A.	15 E.A.+ C.A.	16 REST
17 REST	18 E.A.+ T.E.	19 C.M. +F.M.	20 C.A. + T.E.	21 E.A.+ F.M.	22 C.M. +C.A.	23 REST
24 REST	25 E.A.+ T.E.	26 C.M. +F.M.	27 C.A. + T.E.	28 E.A.+ F.M.	29 C.M. +C.A.	30 REST
31 Planej. Mensal						

SIGLAS:

T.E.= Exercícios de Técnica Esportiva;

C.M.= Exercícios de Coordenação Motora;

F.M.= Exercícios de Força Muscular;

C.A.= Exercícios de Cognição e Ação;

E.A.= Exercícios de Estabilidade Articular.

002318

(31) 3223-2611

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

RBV



Carga horária: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 11 de maio

Em conversa realizada na segunda (11 de maio) 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.

Visto que nem todos detêm de um amplo espaço, tabela de basquete ou mesmo uma bola de basquete, a solução encontrada foi a realização de exercícios com o próprio peso corporal e a adaptação de alguns materiais.

Auxiliei na produção de um planejamento mensal para a categoria sub-12 e auxiliei na produção dos planos de treino da categoria sub-12 e sub-13 e na produção dos vídeos explicativos/demonstrativos dos treinos diários dos mesmos.

Como o técnico Wilson Felix está de atestado médico durante duas semanas, foi a mim atribuída a responsabilidade de oferecer os treinos para a categoria a categoria sub-13 durante o período referido.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

ELABORAÇÃO DO PLANO DE TRIENO DO DIA 11/5 – 11 de maio

Entre as atividades propostas para o dia 11 de maio estava um vídeo que elucidava a história do basquete desde a sua criação até sua chegada no Brasil e as primeiras competições por aqui.

Para elaboração do vídeo, foi realizado uma pesquisa via internet, um resumo dessas informações e posteriormente elaboração dos slides, gravação de áudio para apresentação.

Foi elaborado um vídeo pelo aplicativo VEGAS Pro 15.0 para união do áudio com os slides.

002319

RS/1

(31) 3223-2611

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



Treino	01	Data:	11/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	História do basquete e exercícios de coordenação motora				
Local	Casa dos atletas				

Objetivo: Conhecer a História do Basquete e aperfeiçoar a coordenação motora

Material: 1 bola feita de meia, 1 celular

Atividade 1: História do Basquetebol

Os atletas terão que assistir ao vídeo "História do Basquete" acessando o link: https://youtu.be/kZByO_X2OW4 e serão recomendados a terem atenção para posteriormente responder ao quiz com perguntas relacionadas ao vídeo através do link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiUt8CG201fXW2_svN-a_HamwSoEGH94LtcYYFBBT3bbF7pA/viewform

Atividade 2: Coordenação motora

Os atletas em um primeiro momento terão que confeccionar uma "bola" utilizando um par de meias.

Depois terão que realizar três séries, cada série tendo 60 segundos de duração, arremessando a bola para cima, o suficiente para pegar a bola com a outra mão enquanto movimentam ambos os pés o mais rápido possível de trás para frente. Não é necessário flexionar o joelho, ele deverá ficar semiflexionado.

Após as primeiras três séries os atletas deverão realizar mais 3 séries, cada uma tendo 60 segundos, mas dessa vez terão que realizar afundo e passar a bola de meia por entre as pernas. Após realizar fase excêntrica do movimento deverão subir de forma rápida de modo que seja possível realizar um pequeno salto e trocar as pernas e os apoios de trás para frente e de frente para trás.

Relatório de feedback do treino:

Auxiliei o técnico Rafael no envio dos vídeos explicativos/demonstrativos das atividades, os vídeos continham um texto de apoio ressaltando os pontos mais importantes dos exercícios e da gravação dos vídeos de feedbacks dos atletas.

002320

RL



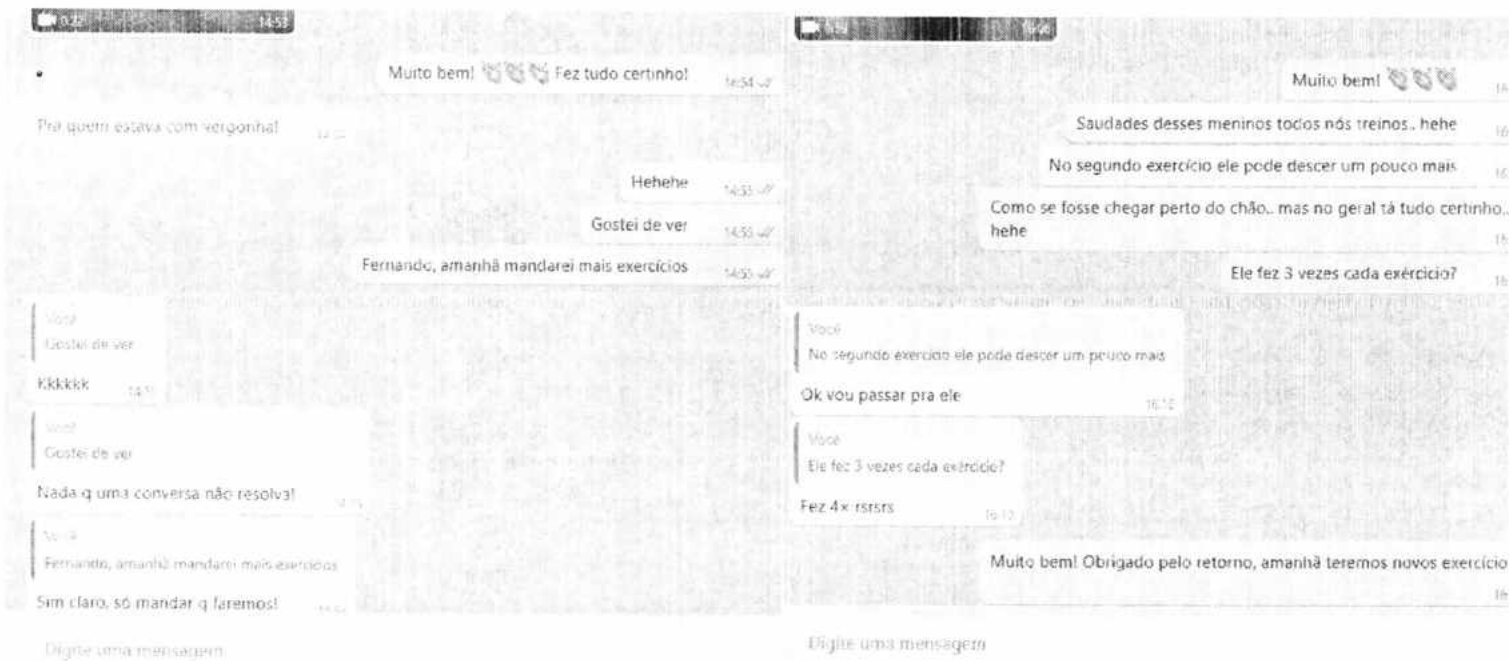
Os vídeos explicativos foram enviados aos atletas logo pela manhã do dia 11 de maio, porém o envio do vídeo da "História do Basquete" estava tendo alguns problemas devido ao seu tamanho, pois, o vídeo tinha a duração superior a 10 minutos. Após o período de horas cancelei o envio, renderizei o vídeo em diversos formatos, testando os tamanhos e conferindo a qualidade. Por fim um dos vídeos renderizados foram anexados em meu canal no YouTube como vídeo não-listado e o link enviado nos grupos somente no fim da tarde do dia 11 de maio, juntamente com o link do quiz.

Auxilie no recebimento dos vídeos enviados pelos atletas e prestei meus feedbacks tanto aos pais quanto aos atletas individualmente.

No geral os meninos deram um bom feedback executando os exercícios de forma correta, porém alguns executaram algumas repetições de forma errada e tiveram o feedback via WhatsApp como mostrado em algumas imagens a seguir.

9 atletas da equipe sub-12 e 11 atletas da equipe sub-13 participaram das atividades.

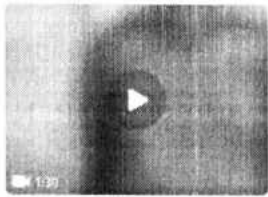
Segue alguns feedbacks individuais dados aos atletas de ambas categorias.



002321

(31) 3223-2611

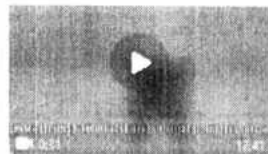
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Boa tarde, Renan. Segue exercício.

Muito bem, Lucas! Gostei de ver!!! O primeiro exercício você fez certo em algumas repetições descendo bem o corpo, para perto do chão e flexionando bem os dois joelhos mas em algumas repetições estava curto. No **segundo** você estava descendo o mesmo tanto que no primeiro, era para ser menos e mover as pernas mais rápido.

Gostei de ver! Amanhã teremos mais exercícios!



HOJE

Boa tarde!

Quando o Eduardo terminar os outros exercícios ele faz a atividade do quiz entendido



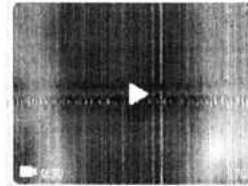
Ele pode fazer esse primeiro de jogar a bola para cima mexendo os pés mais rápido. O segundo está muito bom!



HOJE

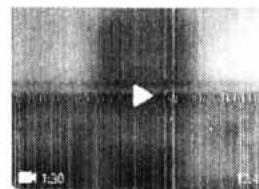
Boa tarde treinador, segue os vídeos, este tamanho está bom?

Boa noite! segue os vídeos, pessoal!
Esperando os vídeos, pessoal!



Boa, Jãel Mandou bem demais! Fez tudo certinho, amanhã teremos mais

Ok, obrigado



Boa noite, Veral Gostei de ver, tinha até uns exercícios extras af.. hehe

Ele fez tudo certinho

Amanhã teremos mais! Obrigado pelo retorno!

Obrigada! Precisamos de orientação mesmo. Estamos muito presas no apto.

Com certeza, não vejo a hora disso acabar.. hehe

amanhã teremos mais exercícios

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 12 de maio

Em conversa realizada na terça (12 de maio) 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.

(31) 3223-2611

002322

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

Seguindo o plano mensal, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a coordenação motora e ao desenvolvimento da técnica específica da modalidade.

Segue o plano:

Treino	02	Data:	12/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Técnica de arremesso e coordenação motora				
Local	Casa dos atletas				

Objetivo: Aperfeiçoar a coordenação motora e a técnica de arremesso

Material: 1 bola feita de meia, 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: realizar o abdominal supra alternada com flexão de quadril e joelho, ora do lado esquerdo, ora do lado direito, após a flexão de ambas articulações deverá passar a bola de meia entre as pernas. Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas deverão realizar 3 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão deitar no chão, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso.

Os atletas deverão fazer 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

Atividade 4: Os atletas deverão sentar no chão com o braço que iria executar o arremesso quase encostando na parede, segurar a bola em uma das mãos e apoiar o cotovelo deste mesmo braço no chão. Deverão realizar extensão de ombro, extensão de cotovelo e flexão de punho, realizando assim o ato do arremesso. A bola não pode tocar a parede e deve voltar na mão utilizada.



Os atletas deverão realizar 10 arremessos com 1 a mão direita, depois mais 10 com a esquerda, não tem intervalo, vão alternando as mãos. 3 séries de 10 repetições com cada mão e sem intervalo entre mãos.

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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém muitos erraram principalmente na execução do arremesso com a bola de meia. Por vezes no exercício em que estavam deitados, iniciavam o arremesso sem estarem com o cotovelo apoiado no chão ou não estendiam o cotovelo por completo ou mesmo não realizavam a flexão de punho no fim do arremesso. Outro ponto que foi enfatizado no vídeo, mas poucos cumpriram era tentar arremessar a bola o mais alto possível.

Os atletas e pais foram incentivados ao longo do dia por mim, a enviarem vídeos e participarem dos treinos. Houve alguns erros relacionados a apresentação como a não execução do mesmo ou falta da data.

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: 5 horas

PLANEJAMENTO – 13 de maio

Em conversa realizada na quarta (13 de maio) 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.

002324

RM

(31) 3223-2611

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



Seguindo o plano mensal, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a coordenação motora e força muscular voltada para a modalidade.

Segue o plano:

Treino	03	Data:	13/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Exercícios de coordenação motora e resistência muscular				

Objetivo: Aperfeiçoar a coordenação motora e a melhorar a resistência dos grupos musculares das pernas e dos ombros.

Material: 1 bola feita de meia, 1 celular

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

Atividade 1: os atletas deverão procurar um lugar em casa, que tenha uma linha traçada no chão ou mesmo podem riscar tal linha. Deverão iniciar o exercício movendo o corpo lateralmente e mexendo os pés sem que se pise na linha, deverão mover os pés o mais rápido possível de trás para frente (movimento anteroposterior). Ao mesmo tempo deverão jogar uma bola de meia para cima, tentando realizar o máximo de toque possíveis e tentar não olhar para a bola. Os atletas deverão executar 3 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: Os atletas deverão lançar uma bola de meia ao alto e saltar o mais alto possível, simulando pegar o "rebote". Os atletas deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar o "carioca" e ao mesmo tempo trocar uma bola de meia de mãos. Deverão se mover lateralmente cruzando as pernas e tentando manter a bolinha no alto, serão orientados a fazerem o mais rápido que conseguirem e jogarem a bolinha o máximo de vezes para o alto. Os atletas deverão realizar 3 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: Os atletas iniciaram o exercício em postura de defesa, devendo flexionar bem os joelhos e "abrir" o peito e deverão trocar a bolinha de mão de mão durante 30 segundos. Os atletas deverão realizar 3 séries de 30 segundos e descansar 1 minuto entre as séries.

002325

(31) 3223-2611

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



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém muitos erraram principalmente no exercício onde deveriam simular a ação de rebotear, a maioria não saltou e pegou a bola no ponto mais alto possível. No exercício que simularia a postura defensiva, os atletas não mantiveram o braço alinhados com os ombros e alguns não executaram o movimento dos braços com a amplitude desejada.

Os atletas e pais foram incentivados ao longo do dia por mim, a enviarem vídeos e participarem dos treinos. Houve alguns erros relacionados a apresentação como a não execução do mesmo ou falta da data.

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.

11 atletas da categoria sub-12 e 11 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC -- 13 de maio

A reunião realizada hoje, estava agendada desde o dia 7 de maio e foi realizada junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol, para que a Suelem Ribeiro recebesse o nosso feedback do trabalho realizado até o momento, na tentativa de que o trabalho home office fosse executado de forma mais organizada e eficaz. Também houve o esclarecimento das principais dúvidas dos profissionais. A reunião teve início às 10:00h e terminou por volta de 11:10h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom, foi administrada por Suelem Ribeiro.

Diversos pontos foram abordados na reunião, seguem as principais pautas:

- Estrutura dos relatórios;

002326

(31) 3223-2611

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



- Estabelecimento de quadro de horário de trabalho, principalmente quanto ao retorno aos pais e atletas;
- Dúvidas sobre carga horária de cursos.



CARGA HORÁRIA: 1 hora e 09 minutos

PLANEJAMENTO – 14 de maio

Em conversa realizada na quinta (14 de maio) 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a cognição e ação (melhoria do tempo de reação) e técnicas de defesa voltada para a modalidade.

Segue o plano:

002327

RM



Treino	04	Data:	14/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Exercícios de cognição e ação e técnicas de defesa				

Objetivo: Aperfeiçoar a técnica de defesa e a melhorar o tempo de reação.

Material: 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 serão orientados a realizar os "saltitos" / "metralhadora" movendo os pés o mais rápido possível e também mover os braços simulando atrapalhar um atacante durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = saltitos/metralhadora, 2= deverão saltar em postura de defesa para o lado esquerdo e 3 = deverão saltar em postura de defesa para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a "aproximação" / close out durante 30 segundos. Deverão ter atenção a postura de defesa e posição dos braços ao terminar o close out. Os atletas deverão realizar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular pegar rebote, BAIXO= deverão realizar uma flexão de braços, ESQUERDA= deverão realizar uma movimentação defensiva para o lado esquerdo e DIREITA = deverão realizar uma movimentação defensiva para o lado direito. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002328

(31) 3223-2611

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



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém muitos erraram principalmente nos exercícios onde deveriam executar a postura defensiva ou deslocamento defensivo, não executando estes com os braços em posições corretas a fim de atrapalhar um possível passe ou a ação de drible. Alguns erros também foram cometidos nos exercícios de tempo de tempo de reação, os atletas executavam as respostas aos comandos de forma correta, porém não voltavam a posição inicial, virados de frente para a câmera.

Os atletas e pais foram incentivados ao longo do dia por mim, a enviarem vídeos e participarem dos treinos. Houve alguns erros relacionados a apresentação como a não execução do mesmo ou falta da data.

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.

10 atletas da categoria sub-12 e 11 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

Envio de vídeos para comprovação de trabalho junto a ArcelorMittal:

Às 13:00 foram enviados os vídeos explicativos/demonstrativos das atividades repassadas aos atletas e 1 vídeo de um atleta executando os exercícios referentes ao dia 11,12,13 e 14 de maio para o Coordenador de Esporte Sérgio Vera. Os vídeos serviriam como comprovante dos serviços frente a ArcelorMittal.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

Acompanhamento dos treinos físicos SUB-14, SUB-15-- 14 de maio:

No dia 14 de maio de 2020 às 14h, acompanhei o treinamento físico da categoria sub-14 e sub-15 via aplicativo zoom.

002329

(31) 3223-2611

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



O treino teve como foco o grupamento muscular dos membros inferiores. Os exercícios foram agrupados em biset e foram executados somente duas séries para que os atletas aprendessem todos os exercícios que seriam executados durante a semana (cada biset serão 4 séries).

Os exercícios executados foram:

Agachamento com isometria com peso (15 repetições) + avanço com fase excêntrica lenta (3 segundos) + salto (20 repetições cada perna) – alternando as pernas)

Agachamento lateral (12 rep) + cadeirinha com peso (45 seg)

Posterior de coxa no chão com meia (12 rep) + Panturrilha unilateral com excêntrica lenta (3 segundos – 20 repetições cada lado)

Ponte unilateral com pé apoiado no banco + isometria de 3 segundos (15 reps)

Prancha lateral c/ joelho apoiado (20 reps)

Auxiliei o Lucas (preparador físico) na correção das execuções dos exercícios e na realização da chamada.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Acompanhamento dos treinos físicos SUB-16 – 14 de maio:

No dia 14 de maio de 2020 às 15:30h, acompanhei o treinamento físico da categoria sub-16 via aplicativo zoom.

O treino teve como foco o grupamento muscular dos membros inferiores. Os exercícios foram agrupados em biset e foram executados somente duas séries para que os atletas aprendessem todos os exercícios que seriam executados durante a semana (cada biset serão 4 séries).

Os exercícios executados foram:

Agachamento com isometria com peso (15 repetições) + avanço com fase excêntrica lenta (3 segundos) + salto (20 repetições cada perna) – alternando as pernas)

Agachamento lateral (15 rep) + cadeirinha com peso (50 seg)

Posterior de coxa no chão com meia (12 rep) + Panturrilha unilateral com excêntrica lenta (3 segundos – 20 repetições cada lado)

Ponte unilateral com pé apoiado no banco + isometria de 3 segundos (15 reps)



Prancha lateral c/ joelho apoiado (20 reps)

Auxiliei o Lucas (preparador físico) na correção das execuções dos exercícios e na realização da chamada.

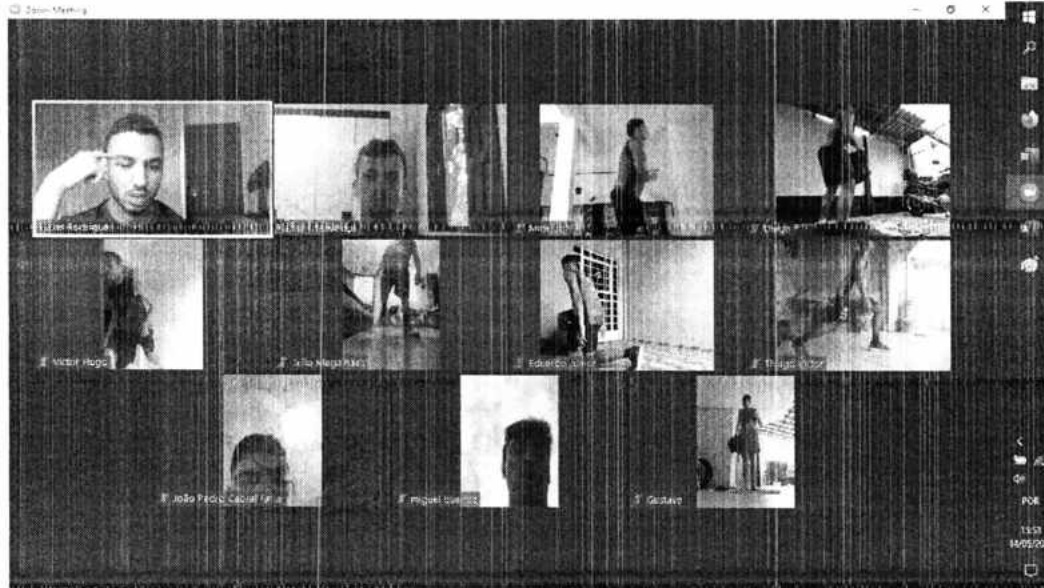


Imagem da live de preparação física da categoria sub-16

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – 15 de maio

Em conversa realizada na sexta (15 de maio) 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da estabilidade articular dos joelhos e cognição e ação (melhoria do tempo de reação).

Segue o plano:

002331

BM

(31) 3223-2611

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



Treino	05	Data:	15/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Exercícios de cognição e estabilidade articular (m. inferiores)				

Objetivo: Melhorar a estabilidade das articulações dos membros inferiores e a melhorar o tempo de reação.

Material: 1 bola de meia e 1 celular.

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

Atividade 1: os atletas serão orientados a ficarem em apoio unipodal (posição de stiff) e passar a bola de meia em volta da perna de apoio. Os atletas deverão executar 2 séries de 10 repetições em cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = fingir o arremesso, 2= deverão saltar simulando rebotar e 3 = deverão passar bola entre as pernas e saltar movimento a perna de trás para frente e da frente para trás. Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas serão orientados a ficarem em apoio unipodal, flexionaram quadril e joelho da perna livre e passarão a bola de meia em volta da perna livre. Os atletas deverão realizar 10 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: CIMA = simular o arremesso, BAIXO= deverão simular o passe para frente DIREITA= deverão simular uma saída cruzada para o lado direito e ESQUERDA = deverão simular uma saída cruzada para o lado esquerdo.

Após cada comando os atletas deverão voltar a posição inicial, virados de frente para o filmador e em postura de defesa. Os atletas deverão executar 3 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002332

(31) 3223-2611

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



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém muitos erraram principalmente no exercício em que deveriam executar o apoio unipodal (posição de sitff), muitos não mantiveram um bom alinhamento da coluna, mantendo cervical alinhada com a torácica e lombar.

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.

9 atletas da categoria sub-12 e 10 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ADMINISTRAÇÃO DE VÍDEO EM NUVEM – 15 de maio

Deslocamento e manejo dos arquivos para compartilhamento das pastas presentes na nuvem do site MEGA para o endereço eletrônico (e-mail) de comunicação do clube, para o Sérgio (coordenador de esportes) e para a Suelem. Processo definido como entrega semanal de arquivos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – 18 de maio

Em conversa realizada na segunda (18 de maio) 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

002333

(31) 3223-2611

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

RM



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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da estabilidade articular dos joelhos e técnicas de saída em drible.

Segue o plano:

Treino	06	Data:	18/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Estabilidade articular (m. inferiores) e técnicas de saída				

Objetivo: Melhorar a estabilidade das articulações dos membros inferiores e a aperfeiçoar as diferentes saídas.

Material: 1 bola de basquete ou de meia, 1 cadeira e 1 celular.

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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em posição unipodal. Elevaram o joelho da perna livre, deixando o joelho e o quadril em 90° e simularão um arremesso. Deverão voltar a posição inicial com pé da perna livre próximo ao chão e mãos para baixo com a bola segurada com ambas as mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições em cada perna e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopasse, jogando a bolinha ao alto e para frente, saltando e pegando a bola alto, realizando uma parada a 1 tempo (com os dois pés juntos). Após parada, deverão realizar saída aberta para esquerda e voltar a posição inicial para outro autopasse, repetindo o processo, porém deverão fazer a saída aberta para o lado direito, cruzada para o lado esquerdo e cruzada para o lado direito. Os atletas deverão realizar 3 séries de 24 saídas e descansar 1 minuto entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em posição unipodal. Irão realizar o movimento do stiff unilateral e na sequência elevar o joelho da perna livre, deixando o joelho e o quadril em 90° e simularão um arremesso. Deverão voltar a posição inicial com pé da perna livre próximo ao chão e mãos para baixo com a bola segurada com ambas as mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições em cada perna e descansar 1 minutos 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, primeiro caindo com o pé esquerdo e fazendo a saída cruzada (esquerda) e depois uma saída aberta (para o lado direito). Depois deverão cair primeiro com o pé direito na parada e deverão realizar saída aberta para esquerda e cruzada para a direita e repetir todo o processo. Os atletas deverão realizar 3 séries de 24 saídas e descansar 1 minuto 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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no início da tarde e foram enviados até o meio da noite. Todos as atletas executaram os exercícios de forma correta sem maiores complicações.

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

8 atletas da categoria sub-12 e 8 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – 19 de maio

Em conversa realizada na terça (19 de maio) 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e a força muscular de membros inferiores.

002335

(31) 3223-2611

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



Segue o plano:

Treino	07	Data:	19/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Coordenação motora e a força muscular (mem. Inferiores)				

Objetivo: Melhorar a coordenação motora geral e a força muscular de membros inferiores.

Material: 2 bolas 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 estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola em volta do tronco e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os atletas deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a elevação pélvica isométrica "chutando" (estendendo um joelho por vez). Deverão realizar a troca de bola de meia entre uma mão e outra simultaneamente. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 1 minuto entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão estar com duas bolas de meia. Deverão estar em postura de defesa com as pernas ligeiramente mais afastadas que a largura do quadril, joelho flexionados e quadril ligeiramente flexionados. Lançarão uma das bolas para cima e deverão passar a outra bola entre as pernas e pegar a bola com a mesma mão que jogou para cima. Os atletas deverão alternar as mãos que lançam a bola ao alto. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 1 minutos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso e simultaneamente passar a bola de meia entre as pernas. Para garantir a execução do afundo com boa amplitude, serão orientados a encostar ou quase encostar o joelho da perna de trás no chão. O exercício deve ser feito alternado as pernas. Os atletas deverão executar 4 séries de 12 repetições e descansar 1 minuto entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

002336

(31) 3223-2611

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



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém muitos erros aconteceram na execução do afundo, onde muitos atletas colocaram todo o peso do corpo sobre o joelho e não no pé que fica atrás. Nos exercícios de coordenação muitos não ficaram em posição de defesa com o tronco e membros inferiores e não seguraram a bola jogada ao alto com a mesma mão.

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

8 atletas da categoria sub-12 e 13 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC -- 19 de maio

A reunião realizada hoje, dia 19 de maio foi realizada junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol, a reunião foi liderada pela Suelem Ribeiro e teve início às 10:00h e terminou por volta de 10:42h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom, teve as seguintes pautas:

- Melhoria da organização das pastas em nuvem (drive e mega);
- Melhor identificação dos atletas em cada vídeo;
- Confirmação das datas de entrega de relatório;
- Esclarecimento da carga horária dos cursos;
- Modificação da data de entrega semanal dos vídeos para segunda-feira.

002337

RM

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA: 42 minutos

Acompanhamento dos treinos físicos SUB-14, SUB-15-- 19 de maio:

No dia 19 de maio de 2020 às 14h, acompanhei o treinamento físico da categoria sub-14 e sub-15 via aplicativo zoom.

O treino teve como foco o grupo muscular do abdômen e grupamento muscular dos membros superiores. Os exercícios foram agrupados em biset e foram executados somente duas séries para que os atletas aprendessem todos os exercícios que seriam executados durante o mês (cada biset serão 4 séries).

Os exercícios executados foram:

Flexão de braços (Máx)+ flexão de braços com o joelho apoiado (Máx.) + canivete (15 repetições) + abdominal tocando os pés (15 reps)

Tríceps banco (15 reps) + abdominal rodando o tronco com peso (35 segundos)

Remada c/peso (20 reps) + Superman isométrico + dinâmico (30s + 12 reps)

Paraquedas isométrico + dinâmico (35s + 15 reps) + prancha tocando o ombro (30s)

Auxiliei o Lucas (preparador físico) na correção das execuções dos exercícios e na realização da chamada.

002330

RM

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Acompanhamento dos treinos físicos SUB-16 – 19 de maio:

No dia, dia 19 de maio de 2020 às 15:30h, acompanhei o treinamento físico da categoria sub-16 via aplicativo zoom.

O treino teve como foco o grupo muscular do abdômen e grupamento muscular dos membros superiores. Os exercícios foram agrupados em biset e foram executados somente duas séries para que os atletas aprendessem todos os exercícios que seriam executados durante o mês (cada biset serão 4 séries).

Os exercícios executados foram:

Flexão de braços (Máx)+ flexão de braços com o joelho apoiado (Máx)+ canivete (15 repetições) + abdominal tocando os pés (15 reps)

Tríceps banco (20 reps) + abdominal rodando o tronco com peso (35 segundos)

Remada c/peso fechada + aberta (12+12 reps) + Superman isométrico sem tocar o pé no chão + dinâmico (30s)

Prancha relógio (30s) + Paraquedas isométrico + dinâmico (35s + 15 reps)

002339

RM

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – 20 de maio

Em conversa realizada na quarta (20 de maio) junto ao técnico Rafael e o estagiário Gustavo 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e a força muscular de membros inferiores.

Segue o plano:

Treino	08	Data:	20/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Coordenação motora e a força muscular (mem. Inferiores)				

Objetivo: Melhorar a coordenação motora geral e a força muscular de membros inferiores.

Material: 2 bolas de meia e 1 celular.

002340

(31) 3223-2611

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



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 começa em posição bípede com as mãos na cintura e realizar saltos lançando um pé à frente e o outro atrás e saltar trocando os apoios. Deverão os saltos o mais alto possível, tentando tocar somente o terço anterior dos pés no solo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar movimento de agilidade, simulando uma escada de agilidade, nos azulejos do chão. Deverão realizar movimentos laterais, colocando os dois pés dentro e os dois pés foras (um pé de cada vez) e se deslocando para o quadrado seguinte. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar movimento de agilidade, simulando uma escada de agilidade, nos azulejos do chão. Deverão realizar movimentos anteroposteriores, colocando os dois pés dentro e os dois pés foras (um pé de cada vez) e se deslocando para o quadrado seguinte. Os atletas deverão realizar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries

Atividade 4: os atletas deverão realizar o "quadrado defensivo". Deverão correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso, logo após realizar deslocamento defensivo para o lado esquerdo, seguido de corrida de costas e por último deslocamento defensivo lateral para a direita voltando para o local de onde iniciou. Os atletas deverão executar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar uma corrida em 8, se deslocando sempre correndo para frente. Os dois pontos de referência de corrida deverão estar a cerca de 3-4 metros de distância. Os atletas deverão executar 4 séries de 40 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão saltar e cair em apoio unipodal e realizar duas mudanças de direção caindo somente a um pé. Após a segunda mudança de direção, voltar a posição inicial e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002341



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou 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.

8 atletas da categoria sub-12 e 12 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – 21 de maio

Em conversa realizada na quinta (21 de maio) junto ao técnico Rafael e o estagiário Gustavo 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da estabilidade articular dos pés e joelhos e a força muscular de membros inferiores.

Segue o plano:

Treino	09	Data:	21/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Estabilidade articular e a força muscular (mem. Inferiores)				

Objetivo: Melhorar da estabilidade articular dos pés e joelhos e a força muscular de membros inferiores.

002342

(31) 3223-2611

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



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

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

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um azulejo procurando onde se forma uma cruz, com a ideia de se ter quadrantes. Pode ser também utilizar fita crepe ou giz para desenhar a cruz. Os atletas deverão iniciar em apoio unipodal (pé esquerdo) no primeiro quadrante (superior direito) e saltar no sentido horário, realizando duas voltas e depois inverter o sentido, dando mais duas voltas. Deverão realizar o mesmo com o pé direito, totalizando 8 voltas. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 voltas e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar movimento de abdominal supra, utilizarão uma bola. A posição inicial será deitada em decúbito dorsal com os joelhos e quadril flexionados a 90° e a bola repousada sobre os joelhos. Deverão realizar movimentos de abdominal e pegar a bola, realizar mais um deixar a bola, alternando as ações a cada repetição. Os atletas deverão realizar 4 séries de 12 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar a mesma cruz da atividade 1, porém saltaram somente na diagonal, deverão saltar em ambas diagonais, indo e voltando 2 vezes, utilizando apoio unipodal. Totalizaram 8 idas e voltas. Os atletas deverão realizar 3 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 4: os atletas deverão realizar os saltos laterais unipodais, o mais longe que conseguirem. Utilizaram de tênis ou chinelos para demarcar a distância. O salto feito com a perna esquerda deve ter a recepção realizada somente com o pé direito, logo após realizar o salto com a perna direita e caindo com a perna esquerda e assim sucessivamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 8 saltos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

002343

(31) 3223-2611

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



Os vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou 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.

11 atletas da categoria sub-12 e 13 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – 22 de maio

Em conversa realizada na sexta (22 de maio) junto ao técnico Rafael e o estagiário Gustavo 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores e cognição e ação (melhoria do tempo de reação).

Segue o plano:

Treino	10	Data:	22/05/2020	Categoria:	Sub-12 e Sub-13
Conteúdo	Coordenação motora (m. superiores) e cognição e ação				

Objetivo: Melhorar de coordenação motora de membros superiores e melhoria do tempo de reação/ trabalho de pés.

Material: 2 bolas 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 estar com uma bola de meia em cada mão. Jogaram uma bola para cima e a outra bola para baixo. Alterna mãos entre as séries. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Antes de cada comando os atletas realizarão um autopasse e farão parada a 1 tempo e receberam os seguintes comandos de saída: aberto esquerda; aberto direita; cruzado esquerda e cruzado direita. Após execução da saída determinadas o aluno deverá dar passos atrás e voltar a realizar a parada, receber e executar o comando e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas solicitarão a ajuda de um voluntário, este deverá segurar uma bola de meia em cada mão, mantendo os braços na linha do ombro com os cotovelos estendidos e punhos pronados. Os atletas deverão colocar as palmas das mãos sobre o dorso das mãos dos voluntários. Assim que o voluntário saltar uma das bolas ou as duas bolas, os atletas deverão pegá-las antes que cheguem ao chão. Caso o nível de dificuldade esteja muito difícil, os voluntários podem subir a altura de suas mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Antes de cada comando os atletas realizarão um autopasse e farão parada a 2 tempos e receberam os seguintes comandos de saída: esquerda ou direita. Primeira e terceira série os alunos deverão cair com a perna esquerda antes (pé de pivô) e na segunda e quarta série com o pé direito antes (pé de pivô). Após execução da saída determinadas o aluno deverá dar passos atrás e voltar a realizar a parada, receber e executar o comando e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

002345

RM

(31) 3223-2611

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



Os vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém no primeiro exercício de coordenação motora muitos tiveram dificuldades, por conta da baixa proficiência e outros não exploraram todo o seu potencial. No exercício de cognição e ação em que era necessário realizar a parada a dois tempos, alguns tiraram o pé de pivô do chão, caracterizando andada. E em ambos exercícios de cognição e ação os atletas não realizaram o autopasse para cima e para frente, o fazendo jogando a bola somente para cima ou simplesmente não realizando o autopasse.

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 sub-12 e 13 atletas da categoria sub-13 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

Atualização da lista de frequência de treinos:

Auxiliei na atualização da lista de chamada das categorias sub-12 e sub-13. O procedimento foi referente as atividades a terceira semana de maio.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

PLANEJAMENTO – 25 de maio

Em conversa realizada na segunda (25 de maio) junto ao técnico 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da estabilidade articular dos pés e joelhos e técnicas de defesa como passo de aproximação e passo de contenção.

Segue o plano:

002346

(31) 3223-2611

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



Treino	11	Data:	25/05/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Estabilidade articular e técnicas de defesa				

Objetivo: Melhorar Estabilidade articular dos pés e joelhos e técnicas de defesa como passo de aproximação e passo de contenção.

Material: 1 bola de meia, 3 objetos pequenos 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 colocar 3 objetos de tamanho pequeno (altura máxima de 10 cm) no chão, os objetos deverão estar posicionados a 0°, 90°, 180° e a ±1 metro de distância dos atletas. Os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar o movimento do stiff unilateral e encostar com uma das mãos no objeto da esquerda, realizar a fase concêntrica do movimento, voltando a posição inicial e repetindo o processo, porém encostando no objeto do centro, subir, descer e encostar no objeto da direita. Os atletas deverão executar 4 séries de 12 repetições e descansar 30 segundos entre as séries. Cada vez que se encostar em um objeto, conta como uma repetição.

Atividade 2: os atletas deverão a movimentação defensiva lateral, tendo enfoque na ação dos braços e mãos. Se deslocarão primeiro para o lado direito, movimentado o braço direito (posicionado como na posição anatômica), realizando adução e abdução, como se quisesse atrapalhar um possível passe e movimentando o braço esquerdo (em adução horizontal) realizando flexão e extensão de ombro. Deverão realizar duas passadas de defesa para a direita e duas para a esquerda. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola de basquete ou meia com as duas mãos. Os atletas deverão realizar o movimento do stiff unilateral de forma super lenta (3 segundos) na fase excêntrica e na concêntrica de forma rápida (1 segundo) e elevarem o joelho da perna livre. Os atletas deverão realizar 4 séries de 12 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso, logo após realizar o passo de contenção para o lado direito, voltar a posição inicial, repetir o processo e

002347

(31) 3223-2611

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



realizar o passo de contenção para o lado esquerdo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém no primeiro exercício de coordenação motora muitos tiveram dificuldades na movimentação dos braços nos exercícios de defesa, principalmente no braço que visa atrapalhar uma possível mudança de direção do atacante. A longo prazo será necessário aperfeiçoar a técnica do passo de aproximação e do passo de contenção, pois não apresentaram uma técnica tão eficiente.

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

8 atletas da categoria sub-12 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – 26 de maio

Em conversa realizada na terça (26 de maio) junto ao técnico 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros inferiores através do trabalho de agilidade e a força muscular dos membros inferiores.

002348

(31) 3223-2611

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



Segue o plano:

Treino	12	Data:	26/05/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e força muscular (m. inferiores)				

Objetivo: melhoria da coordenação motora e a força muscular dos membros inferiores.

Material: 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 prancha estendida, realizando toque com mão direita no ombro esquerdo e a mão esquerda no ombro direito. Os atletas deverão executar 4 séries de 20-30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão colocar 3 objetos no chão, os objetos deverão estar posicionados a 0°, 90°, 180° (formando um triângulo) e a $\pm 1,5$ metros de distância. Os atletas deverão iniciar a esquerda do objeto localizado mais à esquerda. Iniciarão correndo de frente até o objeto de cima, passaram pela frente dele (ficando de costas para o mesmo) e faram uma corrida de costas até o objeto localizado mais à direita, o contornando e voltando a correr de frente para o objeto de cima, passando pela frente novamente e voltando ao primeiro objeto (contornando-o). Os atletas deverão repetir esse ciclo até acabar o tempo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em posição bípede, iniciar flexão de quadril, juntamente com flexão da coluna, levando os braços de encontro ao chão. Após encostar as mãos no chão, "caminhar" com elas até chegar à posição de prancha com os cotovelos estendidos. Voltar a posição inicial, fazendo o processo reverso. Os atletas deverão executar 4 séries de 4 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: montar o mesmo setup da atividade 2. Os atletas deverão iniciar posicionados a esquerda do objeto localizado mais à esquerda, porém direcionados para o objeto que estava mais à direita. Iniciarão correndo lateralmente para a esquerda do objeto, passaram pela frente dele (ficando de costas para o mesmo) e faram uma corrida lateral para a direita até o objeto localizado mais à direita, o contornando. Voltarão ao primeiro objeto realizando

002349



uma corrida de costas e repetirão o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. A maior parte executou os exercícios de forma correta, porém no primeiro exercício de coordenação motora muitos tiveram dificuldades, principalmente nos exercícios onde era necessário executar a prancha estendida. Muitos executaram colocando o apoio das mãos muito à frente da linha do ombro.

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.

9 atletas da categoria sub-12 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ADMINISTRAÇÃO DE ARQUIVOS

Os vídeos referentes ao dia 26 de maio da categoria sub-13 e sub-16 foram enviadas para mim via whats app pelo treinador Wilson Felix. Realizei o download dos arquivos através de meu celular, transferi para o meu computador, realizar a identificação dos atletas, renomeei os arquivos e os anexei junto a pasta referente a categoria na nuvem de dados do mega.com.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

PLANEJAMENTO – 27 de maio

Em conversa realizada na quarta (27 de maio) junto ao técnico 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.

002350

RAI



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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da cognição e ação, melhorando a tomada de decisão e o tempo de reação dos atletas e também foi trabalhado a técnica de arremesso.

Segue o plano:

Treino	13	Data:	27/05/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Agilidade e técnica de arremesso				

Objetivo: melhoria do tempo de reação/agilidade e a técnica de arremesso.

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

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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar sentados, empunhando a bola, se levantar e simular arremesso, se sentar e repetir o processo. Os atletas deverão executar 4 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em "posição de espera" realizando os saltitos/metralhadora até receberam os comandos, esquerda ou direita, e então executar o deslocamento defensivo neste sentido. Após dois passos para o lado indicado, deverão voltar a uma posição centralizada e repetir o processo. Os atletas deverão repetir esse ciclo até acabar o tempo. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar sentados, empunhando a bola, se levantar e fingir o arremesso, realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo e simular arremessar. Após simular arremesso voltarão a cadeira e repetirão o mesmo processo para o lado direito. Os atletas deverão executar 4 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão correr para frente e realizar a aproximação/close out e a contestação do arremesso. Quando estiverem chegando próximo a um ponto determinado receberão o comando esquerda ou direita e responderam realizando o passo de contenção para o lado indicado. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

002351

RM



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 vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da tarde e foram enviados até o meio da noite. Todos executaram os exercícios de forma correta, porém muito pecaram em detalhes, quanto a simulação de arremesso, esquecendo de executar a flexão de punho. Nas atividades 3 deveriam ter executado com maior intensidade, simulando um jogo. Nos exercícios 2 e 4 foi percebido evolução nas ações dos braços, buscando uma defesa com os mesmos ativos, porém ainda é necessário melhorias.

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

8 atletas da categoria sub-12 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC -- 27 de maio

A reunião realizada hoje, dia 27 de maio foi realizada junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol, a reunião foi liderada pela Suelem Ribeiro e teve início às 10:00h e terminou por volta de 10:42h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom, teve as seguintes pautas:

- Situação dos funcionários que estão a longa distância e precisam entregar relatórios e comprovantes: enviar documentos por carta registrada e enviar número de rastreio;
- Esclarecimento de horários e método de entrega para os outros funcionários;
- Dúvidas sobre o conteúdo do relatório, quanto a descrição dos planos;
- Entrega do relatório ao Mackenzie (na volta presencial).

002352

RBM



CARGA HORÁRIA: 42 minutos

PLANEJAMENTO – 28 de maio

Em conversa realizada na quinta (28 de maio) junto ao técnico 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a estabilidade articular dos pés e joelhos e força muscular de membros inferiores.

Segue o plano:

Treino	14	Data:	28/05/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Estabilidade articular e força muscular (m. inferiores)				

Objetivo: melhoria da estabilidade articular dos pés e joelhos e força muscular dos membros inferiores.

Material: 2 objetos e 1 celular.

002353

BM



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

Atividade 1: os alunos deverão se posicionar do lado de um objeto com cerca de 10-20 centímetros de altura. Deverão realizar saltos consecutivos com ambos os pés por cima do objeto durante 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a passada (afundo), 3 passos e voltar em regressão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: 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 4: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguirem tentando manter os joelhos semiflexionados e sem encostar o retopé no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

Os vídeos de feedbacks dos atletas começaram a chegar no fim da manhã e início da tarde e foram enviados até o meio da noite. Os atletas executaram todos os exercícios de forma satisfatória, alguns só deixaram a desejar na atividade 1 onde não executaram o movimento do braço em oposição ao das pernas, perdendo um pouco da coordenação almejada.

002354

BM



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

6 atletas da categoria sub-12 participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – 29 de maio

Em conversa realizada na sexta (29 de maio) junto ao técnico 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, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a coordenação motora e agilidade de membros inferiores e aspectos relacionados a cognição e ação com intuito de melhorar a tomada de decisão e o tempo de reação dos atletas.

Segue o plano:

Treino	15	Data:	29/05/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e tempo de reação				

Objetivo: melhoria da coordenação motora de membros inferiores e melhoria da tomada de decisão e tempo de reação.

Material: 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 dois tipos de movimentos, o primeiro será o polichinelo tradicional e outro movimento o polichinelo "frontal", onde se movimentará as pernas no eixo anteroposterior e os braços em oposição as pernas. Um voluntário irá dizer o comando "troca" em os atletas deverão alternar

002355

BM



entre os dois movimentos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas solicitarão a ajuda de um voluntário, este deverá segurar uma bola de meia em cada mão, mantendo os braços na linha do ombro com os cotovelos estendidos e punhos pronados. Os atletas se posicionarão de costas e ao comando "já" do voluntário, os atletas deverão virar o mais rápido que conseguirem e pegar a ou as bolas que os voluntários soltarem. Os atletas deverão pegar as bolas antes que cheguem ao chão. Caso o nível de dificuldade esteja muito difícil, os voluntários podem subir a altura de suas mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas serão orientados a pedir a quem estiver gravando que auxiliem nesta atividade. O filmador deverá dar os comandos e os atletas reagir com movimentos específicos sendo que o comando será verbal. Os comandos serão: 1 = saltar o mais alto que conseguir 2= flexão de braços (apoio no solo), 3 = saltitos/metralhadora e 4= posição de defesa + bater palmas no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos.

Atividade 4: os atletas solicitarão a ajuda de um voluntário, este deverá segurar uma bola de meia em uma das mãos e duas bolas na outra mão, mantendo os braços na linha do ombro com os cotovelos estendidos e punhos pronados. Os atletas estar em posição de defesa com as palmas das mãos sobre o dorso das mãos do voluntário. Assim que os voluntários soltarem a(as) bola(s) os atletas deverão pegar as bolas antes as mesmas cheguem ao chão. Caso o nível de dificuldade esteja muito difícil, os voluntários podem subir a altura de suas mãos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente nos exercícios que demandavam força muscular e um pouco de coordenação. Deveriam ter utilizado os braços em oposição a perna da frente na passada e na atividade 4, deveriam não ter encostado o calcanhar no chão ao realizar a recepção e posteriormente o salto.

002356

RM

(31) 3223-2611

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



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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO-COMISSÃO TÉCNICA DO BASQUETEBOL – 29 de maio:

A reunião realizada hoje, dia 29 de maio foi realizada junto a comissão técnica de basquetebol e coordenador de esportes, Sergio Vera, a reunião foi liderada pelo coordenador e teve início às 14:00h e terminou por volta de 10:32h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom, teve as seguintes pautas:

- Padronização dos relatórios por parte da comissão técnica do basquete;
- Sugestão de lives com todas as categorias com ex-atletas ou treinos ao vivo;
- Esclarecimento quanto a não realização dos treinos por parte dos alunos.



CARGA HORÁRIA: 32 minutos

REVISÃO E EDIÇÃO DO RELATÓRIO DO MÊS DE MAIO:

Foi realizado a revisão ortográfica e concordância do arquivo presente, referente as atividades desenvolvidas no mês de maio, além da contabilização da carga horária executada.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002357

RBM



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (100 horas mensais)	22,5 horas semanais (90 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (20 horas mensais)	11 horas semanais (44 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	17,5 horas semanais (70 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	A distribuição de carga horária foi na primeira semana em relação a sugerida, pois, ainda não havia orientação precisa de como proceder as atividades durante a pandemia.

Renan da Silva Mendonça

Auxiliar Técnico de Basquetebol

Mackenzie Esporte Clube

002358

(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	Junho de 2020

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 31 de maio

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

31 Planej. Junho	1 E.A.+ T.E.	2 C.M. +F.M.	3 C.A. + T.E.	4 E.A.+ F.M.	5 T.E. +C.A.	6 REST
7 REST	8 E.A.+ T.E.	9 C.M. +F.M.	10 C.A. + T.E.	11 E.A.+ F.M.	12 T.E. +C.A.	13 REST
14 REST	15 E.A.+ T.E.	16 C.M. +F.M.	17 C.A. + T.E.	18 E.A.+ F.M.	19 T.E. +C.A.	20 REST
21 REST	22 E.A.+ T.E.	23 C.M. +F.M.	24 T.E. +C.A.	25 E.A.+ F.M.	26 T.E. +C.A.	27 REST
28 REST	29 E.A.+ T.E.	30 C.M. +F.M.	31 C.A. + T.E.			

SIGLAS:

T.E.= Exercícios de Técnica Esportiva;

C.M.= Exercícios de Coordenação Motora;

F.M.= Exercícios de Força Muscular;

C.A.= Exercícios de Cognição e Ação;

E.A.= Exercícios de Estabilidade Articular.

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 1 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (1 de junho) 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.

002959 *RM*

Seguindo o plano mensal do mês de junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da noção de amortecimento de queda e ao desenvolvimento da técnica específica da modalidade pivotear, de saídas cruzada + giro e técnica de arremesso.

Segue o plano:

Treino	16	Data:	01/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Absorção de impacto (m. inferiores) e técnicas de saída				

Objetivo: Melhorar a estabilidade das articulações nos momentos de absorção de impacto e a aperfeiçoar as diferentes saídas e empunhadura do arremesso.

Material: 1 bola de basquete ou 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 se posicionar inicialmente na ponta dos pés e com os braços ao alto (alinhando todo o corpo). Realizarão simultaneamente uma descida rápida do centro de gravidade flexionando tornozelos, joelhos e quadril e extensão de ombros, farão o processo contrário de forma lenta até voltar a posição inicial e assim repetir o processo. Alternarão o lado em que realizarão o giro. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar de costas para a câmera, com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura do quadril e segurar uma bola de basquete ou de meia. Realizarão um giro reverso, definindo o pé de pivô, após realizar o giro de 180° deverão realizar o arremesso. Ao realizar o ato do arremesso para cima, deverão ter atenção quanto a extensão do cotovelo e flexão do punho. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições em cada perna e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão se posicionar inicialmente na ponta dos pés e com os braços ao alto (alinhando todo o corpo). Deverão deixar o tronco se projetar a frente, gerando um desequilíbrio e deverão lançar uma das pernas a frente para absorver o impacto, terminando a absorção quase em posição de afundo. Após a absorção deverão voltar à posição inicial e alterna a perna de absorção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar 30-60 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 1 tempo. Realizarão uma saída cruzada e um giro para o lado contrário, seguido de arremesso (foco em extensão de cotovelo e flexão de punho).

002360

CARGA HORÁRIA: 1 hora

(31) 3223-2611

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

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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente na atividade 1, onde não mantiveram uma distância ótima da base, a mantendo demasiada estreita. Outro ponto importante que teve alguns erros foi a mecânica de arremesso, onde não realizavam a extensão completa do cotovelo ou não realizavam a flexão de punho.

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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 2 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (2 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da noção de balanço dos membros superiores para otimização do salto e melhoria da força muscular de membros inferiores.

Segue o plano:

Treino	17	Data:	02/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Swing de membros superiores e força muscular				

002361

BC



Objetivo: Melhoraria da coordenação motora, principalmente, da ação de membros superiores durante fase de apoio do salto e melhorar a força muscular de membros superiores no salto através da tripla extensão.

Material: 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 uma corrida estacionária focando na coordenação de membros superiores e inferiores, sempre em oposição. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão se posicionar inicialmente agachados (joelhos $\pm 90^\circ$ e com braços paralelos as coxas. Realizarão de forma lenta a tripla extensão dos membros inferiores, lançando o braço simultaneamente para cima, até que fique alinhado com o tronco, realizar o processo contrário e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão se posicionar inicialmente agachados (joelhos $\pm 90^\circ$ e com braços paralelos as coxas. Realizarão em velocidade normal/natural a tripla extensão dos membros inferiores, lançando o braço simultaneamente para cima, até que fique alinhado com o tronco, realizar o processo contrário e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão se posicionar inicialmente agachados (joelhos $\pm 90^\circ$ e com braços paralelos as coxas. Realizarão de forma explosiva a tripla extensão dos membros inferiores, lançando o braço simultaneamente para cima, até que fique alinhado com o tronco, aproveitar a absorção de impacto e emendar o próximo salto. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar entre 60-90 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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente na atividade, porém nas atividades onde se estava treinando o balanço dos braços muitos atletas realizaram o movimento de valgo dos joelhos e por vezes esqueceram de realizar a extensão dos tornozelos.

002362

BM

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

10 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexe o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

REUNIÃO COM CATEGORIAS SUB-13 E SUB-16 -- 2 de maio:

A reunião realizada na tarde do dia 2 de junho, teve como objetivo orientar os atletas e alerta-los quanto a importância da realização dos treinos devido o possível cenário pós-pandemia. A reunião contou com o técnico da modalidade Wilson Felix e o coordenador de esportes Rafael Oliveira. A reunião teve início às 17:00 e terminou às 17:43.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 3 de junho

Em conversa realizada na quarta-feira (3 de junho) junto ao treinador Rafael Oliveira foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em

002363

RM



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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do tempo de reação, pivotar usando o giro reverso e giro após drible, saída cruzada e mecânica de arremesso.

Segue o plano:

Treino	18	Data:	03/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Trabalho de pés e mecânica de arremesso				

Objetivo: melhoria do tempo de reação, pivotar usando o giro reverso e giro após drible, saída cruzada e mecânica de arremesso.

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 estar de costas para a câmera, com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura do quadril e segurar uma bola de basquete/meia. Após receberem o comando esquerda ou direita, deverão realizar um giro reverso, definindo o pé de pivô, após realizar o giro de 180° deverão realizar uma finta de arremesso. Voltarão a posição inicial e repetirão o ciclo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão deitar no chão, ficando em decúbito dorsal, empunhar a bola em uma das mãos e executar dez arremessos ao alto com cada mão. Deverão focar na ação de extensão do cotovelo e flexão de punho. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições 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 1 tempo. Enquanto a bola estiver no alto, um voluntário irá dizer esquerda ou direita e os atletas deverão realizar uma saída cruzada para o lado indicado seguido de um giro para o lado contrário e finalizar com uma finta de arremesso.

Atividade 4: os atletas deverão estar em posição bípede próximo a uma parede ou pilastra, apoiarão o cotovelo do braço de apoio na parede/pilastra e executarão movimento de arremesso sem retirar o braço de apoio da parede.

002364

RSU

Deverão focar na ação de extensão do cotovelo e flexão de punho. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições 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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém muitos se engam no sentido em que deveria ser realizado o giro na primeira atividade e na terceira.

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.

11 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

REUNIÃO COM TODAS AS COMISSÕES TÉCNICAS:

A reunião realizada hoje, agendada para todas as quartas, foi realizada junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol. A reunião foi administrada pela Suelem Ribeiro e teve como objetivo orientação do processo de fechamento do relatório do mês de maio, além do esclarecimento de algumas dúvidas quanto ao procedimento de confirmação da participação em cursos de aperfeiçoamento.

002365

BM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

REUNIÃO - COMISSÃO TÉCNICA DO BASQUETE:

A reunião ministrada pelo coordenador de esportes, Sérgio Vera, teve como pauta alinhamento das atividades para o mês de junho.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002366

BM

(31) 3223-2611

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

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 4 de junho

Em conversa realizada na quinta-feira (4 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora, swing de salto e força para o euro step.

Segue o plano:

Treino	19	Data:	04/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e força muscular (m. inferiores)				

Objetivo: a melhoria da coordenação motora, swing de salto e força para o euro step.

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

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

Atividade 1: os atletas deverão executar o "soldadinho", exercício de coordenação motora muito comum no atletismo. Os atletas deverão realizar pequena flexão de quadril movendo uma das pernas e realizar movimento de oposição com o braço oposto (cotovelo a 90°) e repetir o processo com o lado oposto, sem se locomover pelo espaço (de forma estacionária). Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o agachamento projetando os braços para trás e depois executar a fase concêntrica focando principalmente no movimento de swing dos braços e na tripla extensão de membros inferiores (5 primeiras repetições) e depois deverão focar nos mesmos pontos, porém saltando o mais alto (10 repetições). Os atletas deverão realizar 5 séries de 5+10 repetições e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar saltos na diagonal para frente com uma das pernas, recepcionar somente com o pé contrário e impulsionar usando este caindo com a perna contrária e saltando de volta para diagonal (para trás) e novamente para a diagonal para trás caindo com os dois pés, deverão começar

002367

BM



com o pé contrário, realizando o mesmo processo. Os atletas deverão executar 5 séries de 20 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma passada preparatória (larga) à frente, colocar o pé contrário paralelo e saltar o mais alto que conseguirem focando no movimento de swing dos braços e na tripla extensão de membros inferiores, após a recepção com os dois pés. Voltarão a posição inicial e farão o salto preparatório com a perna oposta. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos 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 executaram o soldadinho sem manter a perna totalmente estendida e nos exercícios de salto não realizaram o swing dos braços em todos os saltos.

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.

10 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 5 de junho

Em conversa realizada na sexta-feira (5 de junho) 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

002368

BM

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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das diferentes técnicas de defesa e no condicionamento físico.

Segue o plano:

Treino	20	Data:	05/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de defesa e resistência de força				

Objetivo: melhoria das diferentes técnicas de defesa e no condicionamento físico.

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

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

Atividade 1: os atletas deverão executar a metralhadora/saltitos e realizar na sequência uma mudança de direção para o lado esquerdo (giro de $\pm 30^\circ$) e para direita (girando $\pm 60^\circ$ para este lado e ficando a 30° da posição inicial) e voltar na posição inicial realizando novamente a metralhadora/saltitos e repetir todo o processo. Durante a metralhadora deverão movimentar os braços de forma ativa e após o giro posicionar um dos braços em frente ao corpo como se atrapalhasse uma mudança de direção do atacante e a outra mão atrapalhando a progressão em drible ou um possível passe. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar o exercício em posição de defesa, passarão a perna direita pela frente da esquerda e em seguida a esquerda para o lado esquerdo da perna direita, voltando a uma posição de defesa, colocando o braço esquerdo ao lado do corpo como se atrapalhasse um passe e o braço direito no centro como se atrapalhasse uma mudança de direção, repetir o mesmo processo para o lado oposto até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 5+10 repetições e descansar entre 30 segundos entre as séries.

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002369

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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém alguns não executaram as posturas de defesa sem definir o braço que fica a frente do corpo de forma mais clara e ativa.

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 8 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (8 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do *footwork*, visando melhorar o *eurostep* e giros.

Segue o plano:

Treino	21	Data:	08/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Footwork				

Objetivo: melhoria do *footwork*, visando melhorar o *eurostep* e giros.

002370

57



Material: 1 bola de basquete/meia, 1 cadeira/banco 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 saltos na diagonal para frente com uma das pernas, recepcionar somente com o pé contrário e impulsionar usando este caindo com a perna contrária e saltando de volta para diagonal (para trás) e novamente para a diagonal para trás caindo com os dois pés, deverão começar com o pé contrário, realizando o mesmo processo. Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar de costas para a câmera, com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura do quadril e segurar uma bola de basquete ou de meia. Realizarão um giro reverso, definindo o pé de pivô, após realizar o giro de 180° deverão realizar o arremesso. Ao realizar o ato do arremesso para cima, deverão ter atenção quanto a extensão do cotovelo e flexão do punho. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições em cada perna e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão estar de costas para a câmera, com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura do quadril e segurar uma bola de basquete ou de meia. Realizarão um giro reverso, utilizando o pé de pivô para impulsionar e saltar, caindo a um pé e utilizando esse para realizar mais um salto, caindo somente a um pé, voltarão a posição inicial e repetirão o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições e descansar entre 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 1 tempo. Realizarão uma saída cruzada e um giro para o lado contrário, seguido de arremesso (foco em extensão de cotovelo e flexão de punho).

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

002371

BM



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 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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 9 de junho

Em conversa realizada na terça-feira (9 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores e melhoria do salto principalmente do uso dos braços no swing.

Segue o plano:

Treino	22	Data:	09/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e força muscular (swing braços).				

Objetivo: melhoria da coordenação motora de membros superiores e melhoria do salto principalmente do uso dos braços no swing.

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

002372



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 posicionar em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com a mesma mão. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão se posicionar inicialmente agachados (joelhos $\pm 90^\circ$ e com braços paralelos as coxas. Realizarão de forma explosiva a tripla extensão dos membros inferiores, lançando o braço simultaneamente para cima, até que fique alinhado com o tronco, aproveitar a absorção de impacto e emendar o próximo salto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão posicionar em posição de defesa, com joelhos flexionados e posicionados de frente para uma parede. Deverão jogar bola de meia para cima e encostar na parede com as duas mãos e pegar a bolinha com a mão contrária. Será necessário fazer o mais rápido que conseguir durante 1 minuto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma passada preparatória (larga) à frente, colocar o pé contrário paralelo e saltar o mais alto que conseguirem focando no movimento de swing dos braços e na tripla extensão de membros inferiores, após a recepção com os dois pés. Voltarão a posição inicial e farão o salto preparatório com a perna oposta. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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.

002373



A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1 e 3 nem todos os atletas realizaram os movimentos o mais rápido possível e nos exercícios de salto o movimento de swing dos braços melhorou em relação aos últimos treinos, mas ainda precisa ser refinado. Alguns atletas também acabaram por não manter uma postura ideal para os saltos, flexionando demasiado coluna (postura cifótica) e/ou projetando demasiado o centro de gravidade para frente.

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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 10 de junho

Em conversa realizada na quarta-feira (10 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das técnicas de finalização e a coordenação motora/tempo de reação.

Segue o plano:

Treino	23	Data:	10/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de arremesso e tempo de reação				

Objetivo: melhoria das técnicas de finalização e a coordenação motora/tempo de reação.

002374 SM



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 posicionar inicialmente com braço na linha dos ombros, a frente do corpo, com cotovelos estendidos, palma da mão virada para cima e bola sobre a mão. Os atletas deverão rotacionar o braço, sem deixar a bola cair, deixando cotovelo (a 90º) na linha do ombro. Por último os atletas arremessaram a bola ao alto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltitos enquanto devem pegar e devolver uma bola de meia que será lançada por um voluntário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão posicionar realizar a passada de bandeja e realizar o movimento de *float*. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas iniciarão de costas para a câmera, deverão realizar a metralhadora/saltitos, quando o voluntário falar já, o atleta deve se virar e pegar a bola de meia lançada e devolver. Após devolver deve voltar a posição inicial e voltar a metralhadora. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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.

002375

ISM

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

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexe o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 12 de junho

Em conversa realizada na sexta-feira (12 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora para o salto e força para mudança de direção e salto na passada.

Segue o plano:

Treino	24	Data:	12/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Salto na passada e mudança de direção				

Objetivo: melhoria da coordenação motora para o salto e força para mudança de direção e salto na passada.

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 uma corrida preparatória, realizar os passos das passada para bandeja e saltar o mais alto que conseguir e fazer a

002378 RBY



recepção a 2 pés. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar afundo saltando o mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff*, segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar mudanças de bases através de saltos laterais, a perna do sentido do salto ao tocar no chão deverá realizar força para o sentido contrário assim que entrar em contato com o solo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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 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.

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

LIVE COM O ATLETA – WESLEY CASTRO:

Realizamos uma live através de videoconferência (zoom) com o ex-atleta do clube e que hoje jogar o NBB (Campeonato Brasileiro Adulto) pela equipe do Corinthians. A live contou a presença do coordenador Rafael Oliveira, o técnico Wilson Felix e atletas de todas as categorias.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002377

BM



MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferei para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexe o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 15 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (15 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da técnica de arremesso, paradas e saídas e o movimento de *step back*.

Segue o plano:

Treino	25	Data:	15/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Footwork				

Objetivo: melhoria da técnica de arremesso, paradas e saídas e o movimento de *step back*.

Material: 1 bola de basquete/meia, 1 cadeira/banco 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 e realizar o arremesso com salto (o mais alto que conseguir). Os atletas deverão executar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopasse e realizar uma finta de arremesso e realizar uma saída aberta para a direita seguido de arremesso com salto (o mais alto que conseguir), voltar a posição inicial e repetir o mesmo processo, porém realizando a saída cruzada para a esquerda. Os atletas

002378

FBM



deverão executar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse e realizar uma finta de arremesso e realizar uma saída cruzada para a direita, seguido de um movimento de *step back* e por último o arremesso com salto (o mais alto que conseguir), voltar a posição inicial e repetir o mesmo processo, porém realizando a saída cruzada para a esquerda. Os atletas deverão executar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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 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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexei o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 16 de junho

002379



Em conversa realizada na terça-feira (16 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores e melhoria do salto principalmente do uso dos braços no swing.

Segue o plano:

Treino	26	Data:	16/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e força muscular				

Objetivo: melhoria da coordenação motora de membros superiores e melhoria do salto.

Material: 1 bola de meia + 1 bola 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 jogar uma bolinha de meia para cima e passar a bola de basquete por debaixo e uma das pernas, que estará elevada (quadril e joelhos a 90°) e pegar a bolinha de meia que foi arremessada ao alto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (alternando pernas) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão jogar uma bolinha de meia para cima e passar a bola de basquete por trás das costas e pegar a bolinha de meia que foi arremessada ao alto. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (alternando sentido) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão jogar a bola de basquete ao alto e deverão a pegar no ponto mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento de *burpee*, porém não farão flexão de braços, terão apenas que apoiar a bola no chão, mantendo cotovelo estendidos, levantar e realizar dois dribles entre as pernas e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30-60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002330



EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1 e 3 nem todos os atletas realizaram os movimentos o mais rápido possível e nos exercícios de salto o movimento de swing dos braços melhorou em relação aos últimos treinos, mas ainda precisa ser refinado. Alguns atletas também acabaram por não manter uma postura ideal para os saltos, flexionando demasiado coluna (postura cifótica) e/ou projetando demasiado o centro de gravidade para frente.

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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 17 de junho

Em conversa realizada na quarta-feira (17 de junho) 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.

002331 BM



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

Seguindo o plano mensal do mês de junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das técnicas de finalização e a coordenação motora/tempo de reação.

Segue o plano:

Treino	27	Data:	17/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de arremesso e tempo de reação				

Objetivo: melhoria das técnicas de finalização e a coordenação motora/tempo de reação.

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 se posicionar de frente para uma cadeira, à 1 metro de distância, driblar se locomovendo no sentido da cadeira e realizar um giro com drible se desviando da cadeira. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada braço) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão se posicionar de frente para uma cadeira, à 1 metro de distância, realizar uma saída cruzada e realizar o arremesso saltando o mais alto que conseguirem. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições (10 cada lado) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar de frente para o voluntário e em posição e defesa (a bola ficará a sua frente e no chão), aguardando os comandos que serão: esquerda/direita = deslocar nesse sentido dando uma passada lateral e saltar e 1= driblar entre as pernas. Sempre que executar a resposta de um comando, deverá voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar de frente para o voluntário e com a bola em mãos, aguardando os comandos que serão: 1= driblar pela frente; 2= drible entre as pernas; 3= drible por trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002392

BM



EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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.

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 18 de junho

Em conversa realizada na quinta-feira (18 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora.

Segue o plano:

002383

BM



Treino	28	Data:	18/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (agilidade)				

Objetivo: melhoria da coordenação motora.

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 traçar uma linha no chão ou utilizar do rejunte dos azulejos como referência. Os atletas deverão se deslocar para frente e em zig-zag mas sempre mantendo um pé sobre a linha. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas utilizarão novamente a linha. Deverão se deslocar para frente, porém dessa vez não poderão pisar na linha, deverão realizar giros com o quadril, alternando o pé que fica mais à frente. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar saltos consecutivos, permitindo o joelho flexionar muito pouco. Os atletas deverão realizar 5 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

Relatório de feedback do treino:

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

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

002384

SM



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

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexe o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 19 de junho

Em conversa realizada na sexta-feira (19 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da técnica de bloqueio defensivo e tempo de reação.

Segue o plano:

Treino	29	Data:	19/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnica de bloqueio defensivo e tempo de reação.				

Objetivo: melhoria da técnica de bloqueio defensivo e tempo de reação.

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 se posicionar de frente para uma parede, imaginar uma atacante arremessando e logo depois entrará em contato com as

002385

RM



mãos e fará um giro realizando um bloqueio defensivo. O atleta deverá fazer o máximo de força contra a parede. Os atletas deverão realizar 5 séries de 10 repetições (alternar lado do giro) e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em posição de espera similar a postura de defesa e ao comando de um voluntário executará as respostas correspondentes. Comandos ESQUERDA/DIREIRA= deslocamentos defensivos laterais, FRENTE= *close out* e TRÁS= corrida para trás. O voluntário deve dar o máximo de comando em curto intervalo de tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão proteger um objeto colocado no chão de um voluntário que deverá tentar tocar o objeto. O atleta deverá tentar proteger realizando bloqueio defensivo e buscando contato com o voluntário. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão correr para frente e realizar a aproximação/*close out* e a contestação do arremesso. Quando estiverem chegando próximo a um ponto determinado receberão o comando esquerda ou direita e responderam realizando o passo de contenção para o lado indicado. Os atletas deverão executar 5 séries de 30 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EXERCÍCIOS EXTRAS DE DRIBLE:

A partir de semana comecei o envio de exercícios de *handling* (manuseio de bola) e *footwork* para melhoria do controle de bola dos atletas. Esses exercícios entraram como extras no programa de treino, pois, nem todos os atletas tem bolas em casa.

CARGA HORÁRIA: 30 min

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.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002386

BY

ACOMPANHAMENTO DO TREINOS DO SUB-13 E SUB-16 – 16 de junho:

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

LIVE COM O ATLETA – GUILHERME SANTOS (MINAS TENIS CLUBE):

No dia 19 de junho foi realizada um live com o atleta profissional e basquete Gui Santos, do Minas Tênis Clube, atletas de todas as categorias participaram. Foram realizadas várias perguntas sobre a carreira do atleta principalmente sobre seu processo de iniciação, passagem pela base, transição para o profissional e desafios na carreira.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 22 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (22 de junho) 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.

002387

BM



Seguindo o plano mensal do mês de junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do equilíbrio e manuseio de bola.

Segue o plano:

Treino	30	Data:	22/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Equilíbrio e manuseio de bola				

Objetivo: melhoria do equilíbrio e manuseio de bola

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

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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar dribles contínuos na altura do joelho. Deverão realizar na mesma série 30 segundos com uma mão e 30 segundos com a outra. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar mudanças de direção pela frente. Deverão realizar na mesma série 30 segundos com uma mão e 30 segundos com a outra. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar dribles contínuos na altura do ombro, batendo a bola o mais forte que conseguir. Deverão realizar na mesma série 30 segundos p drible com uma mão e 30 segundos com a outra. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e realizar dribles contínuos na altura do joelho, ao mesmo tempo deverão encostar no pé, em seguida quadril e por último cabeça e repetir o processo até terminar o tempo. Deverão realizar na mesma série 30 segundos o drible com uma mão e 30 segundos com a outra. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

002338

BM



Quanto ao drible em si, percebesse que os meninos precisam melhorar a intensidade em que driblam.

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

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

Os vídeos de feedback dos alunos das categorias sub-13 e sub16 foram encaminhadas a mim através do treinador Wilson Felix. Realizei o download no aparelho telefônico e transferi para o computador, realizei a identificação dos atletas e anexe o arquivo nas devidas pastas referente a sua categoria e dia.

CARGA HORÁRIA: 30min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 23 de junho

Em conversa realizada na terça-feira (23 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e força.

Segue o plano:

Treino	31	Data:	23/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e força				

Objetivo: melhoria da coordenação motora e força.

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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro. Deverão realizar o drible durante

002389



60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na vertical e na linha do ombro. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 2 minutos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a sequência de dois dribles entre as pernas, realizar um burpee fazendo o apoio no solo com a bola (mãos sobre a bola). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar dribles na altura do joelho e realizar saltos trocando o pé que fica a frente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

Os atletas executaram os exercícios de drible de forma correta, porém ficaram confortáveis quanto a velocidade de execução, poderiam ter acelerado o drible e o movimento do braço livre.

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002390



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 24 de junho

Em conversa realizada na quarta-feira (24 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do manuseio de bola e do tempo de reação.

Segue o plano:

Treino	32	Data:	24/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Manuseio de bola e do tempo de reação				

Objetivo: melhoria da coordenação motora e força.

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 estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando sonoro de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar em apoio unipodal e deverão realizar dribles com diferentes alturas, de acordo com o comando visual de um voluntário. Os comandos serão 1= drible baixo (altura do joelho), 2= drible médio (altura do quadril) e 3= drible alto (altura do ombro). Além desses comandos será acrescentado o comando de direção: esquerda = saltar para a esquerda e fintar o arremesso e direita= saltar para a direita e fintar o arremesso. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar dribles baixos a frente da perna e de acordo com o comando sonoro de um voluntário deverão realizar um drible

002391

RM

diferente e voltar ao drible baixo. Os comandos serão 1= drible pela frente (*crossover*), 2= drible entre as pernas e 3= drible por trás. Cada série deverá ser de 1 minutos, os atletas devem realizar 30 segundos o pé esquerdo apoiado no chão e a mão esquerda driblará e depois com o pé e braço direito. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência dribles, um *crossover* pela frente, entre as pernas e por trás e repetir o processo até terminar o tempo da série. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém 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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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 tempo de reação.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002392

BM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 25 de junho

Em conversa realizada na quinta-feira (25 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria de técnicas de defesa e força muscular.

Segue o plano:

Treino	33	Data:	25/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de defesa e força muscular				

Objetivo: técnicas de defesa e força muscular.

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 iniciar em postura de defesa e deverão realizar o deslocamento defensivo (um passada para o lado direito) e ir até o outro ponto (duas passadas para a esquerda). A distância marcada será marcada a partir da posição inicial será um metro para cada lado (delimitar com objeto). Os atletas deverão realizar a movimentação juntamente com movimentação ativa dos braços. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar drible entre as pernas e ao mesmo tempo saltar e trocar os pés de posição, no plano anteroposterior. 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 a aproximação (*close out*) e logo após o passo de contenção e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir realizando o salto de contra movimento, alternando a perna que irá a frente no movimento

002393

RM

preparatório. Os atletas deverão executar 4 séries de 20 saltos e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo 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, alguns tem que melhorar a qualidade do passe de aproximação (*close out*) e outros o deslocamento lateral, evitando aproximar em demasiado os pés.

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 – 25 de junho:

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

002394

RM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 26 de junho

Em conversa realizada na sexta-feira (26 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria de técnicas de defesa e força muscular.

Segue o plano:

Treino	34	Data:	26/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de defesa e força muscular				

Objetivo: técnicas de defesa e força muscular.

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 driblar com uma mão e com a outra mão realizar movimentos na horizontal e na altura do ombro ou na vertical na linha d ombro de acordo com o comando de um voluntário. Deverão realizar o drible durante 60 segundos, 30 com cada mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída aberta para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, saída cruzada para a esquerda e uma finta de arremesso, voltarão a posição inicial, mas dessa vez farão a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão driblar realizar um autopasse, posição de tríplice ameaça, um tipo de saída seguido de finta de arremesso. O tipo de saída será determinado por um voluntário de acordo com o comando verbal ou visual de sua escolha, sendo esses: 1 = saída aberta para esquerda, 2= saída aberta

002395

BM

para a direita, 3= saída cruzada para a esquerda e 4= saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 26 de junho:

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

LIVE COM O ATLETA HENRIQUE COELHO:

002396

No dia 26 de junho às 16h foi realizada um live com o atleta profissional e basquete Henrique Coelho, do Botafogo (NBB), atletas de todas as categorias participaram. Foram realizadas várias perguntas sobre a carreira do atleta

ISM

principalmente sobre seu processo de iniciação, passagem pela base, transição para o profissional e desafios na carreira.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 29 de junho

Em conversa realizada na segunda-feira (29 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria de técnicas de arremesso (empunhadura) e movimento de recepção/tríplice ameaça e o controle de bola.

Segue o plano:

Treino	35	Data:	29/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de arremesso e controle de bola				

Objetivo: melhoria da técnica de arremesso e de 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

002397



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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar na posição completa de tripla extensão de membros superiores e braços estendidos segurando a bola acima da cabeça. Iniciará um movimento rápido projetado os braços com a bola pra frente do corpo e fazendo a recepção no solo somente com uma das pernas e mantendo o equilíbrio por cerca de 2 segundos e repetindo o processo, porém realizando a recepção com a perna contrária. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 recepções (10 com cada perna) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão colocar a bola no chão e pega-la realizando a empunhadura "T", nessa empunhadura os polegares formam a imagem de um T (ângulo de 90°) e tirar a bola do chão e posicionando em tríplice ameaça, após cerca de 1-2 segundos deverá colocar a bola no chão e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão driblar realizar um autopasse e tentaram receber a bola já entrando em posição para realizar uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 20 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de manejo de bola, sendo a sequência, crossover pela frente, entre as pernas e repetir o processo por 30 segundos e depois realizar mais 30 segundos com a mão contrária. Os atletas deverão contar o número de vezes que conseguem realizar o drible entre as pernas e registrar a melhor marca. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002398

BM

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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

A reunião realizada por videoconferência através do aplicativo zoom com o coordenador de esportes, Sergio Vera, teve como pauta assuntos relacionados a frequência de treino dos atletas, previsão de volta normal aos treinos e organização de horários.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002399

RSM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 30 de junho

Em conversa realizada na terça-feira (30 de junho) 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 junho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores, o salto com uma perna e o controle de bola.

Segue o plano:

Treino	36	Data:	30/06/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (m. superiores) e controle de bola				

Objetivo: melhoria da coordenação motora de membros superiores, o salto com uma perna e o controle de bola.

Material: 1 bola de basquete, 2 bolas de meia e 1 celular.

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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar 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 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma corrida preparatória e então saltar com uma perna o mais alto que conseguirem, voltaram a posição inicial e repetirão o mesmo processo, porém saltando com a perna oposta. Os atletas deverão realizar 4 séries de 16 repetições (8 com cada perna) e descansar 60 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 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o *crossover* pela frente o máximo de vezes que conseguirem durante, porém não devem ficar com os pés parados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30-60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002401

RM



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (105 horas mensais)	30,75 horas semanais (123 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (21 horas mensais)	7,13 horas semanais (28,5 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	Houve um feriado de Corpus Christi no dia 11 de junho de 2020.

Renan da Silva Mendonça, Beb Horizonte,
08 de Julho de 2020.

002402

18/1



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

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 30 de julho

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

		30 Planej. Julho	1 C.A. + T.E.	2 E.A.+ F.M.	3 T.E. +C.A.	4 REST
5 REST	6 E.A.+ T.E.	7 C.M. +F.M.	8 C.A. + T.E.	9 E.A.+ F.M.	10 T.E. +C.A.	11 REST
12 REST	13 E.A.+ T.E.	14 C.M. +F.M.	15 C.A. + T.E.	16 E.A.+ F.M.	17 T.E. +C.A.	18 REST
19 REST	20 E.A.+ T.E.	21 C.M. +F.M.	22 T.E. +C.A.	23 E.A.+ F.M.	24 T.E. +C.A.	25 REST
26 REST	27 E.A.+ T.E.	38 C.M. +F.M.	29 C.A. + T.E.	30 E.A.+ F.M.	31 T.E. +C.A.	

SIGLAS:

T.E.= Exercícios de Técnica Esportiva;

C.M.= Exercícios de Coordenação Motora;

F.M.= Exercícios de Força Muscular;

C.A.= Exercícios de Cognição e Ação;

E.A.= Exercícios de Estabilidade Articular.

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 1 de julho

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

002403

RM



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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da noção de amortecimento de queda e ao desenvolvimento da técnica específica da modalidade: resistência muscular de membros superiores, tríplice ameaça, controle de bola e tempo de reação

Segue o plano:

Treino	37	Data:	01/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Controle de bola e tempo de reação				

Objetivo: Melhoraria da resistência muscular de membros superiores, tríplice ameaça, controle de bola e tempo de reação.

Material: 1 bola de meia e 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 de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplice 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 drible 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 drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a posição e tríplice 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

002404

SM



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.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

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 na atividade 1, onde não mantiveram uma distância ótima da base, a mantendo demasiada estreita. Outro ponto importante foi que em alguns exercícios os atletas poderiam ter aumentado a intensidade, aumentando a dificuldade.

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 2 de julho

002405

RM



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

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do equilíbrio e estabilidade de membros inferiores e técnicas de defesa.

Segue o plano:

Treino	38	Data:	02/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Estabilidade articular e técnicas de defesa				

Objetivo: melhoria do equilíbrio e estabilidade de membros inferiores e técnicas de defesa como a metralhadora/saltitos, deslocamento lateral e o *cross step*.

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

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

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *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

002406

RBM



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.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

A maior parte dos atletas executou os exercícios de forma correta, somente na atividade, porém na atividade do *stiff* alguns atletas esqueceram de realizar o arremesso e fizeram somente a finta.

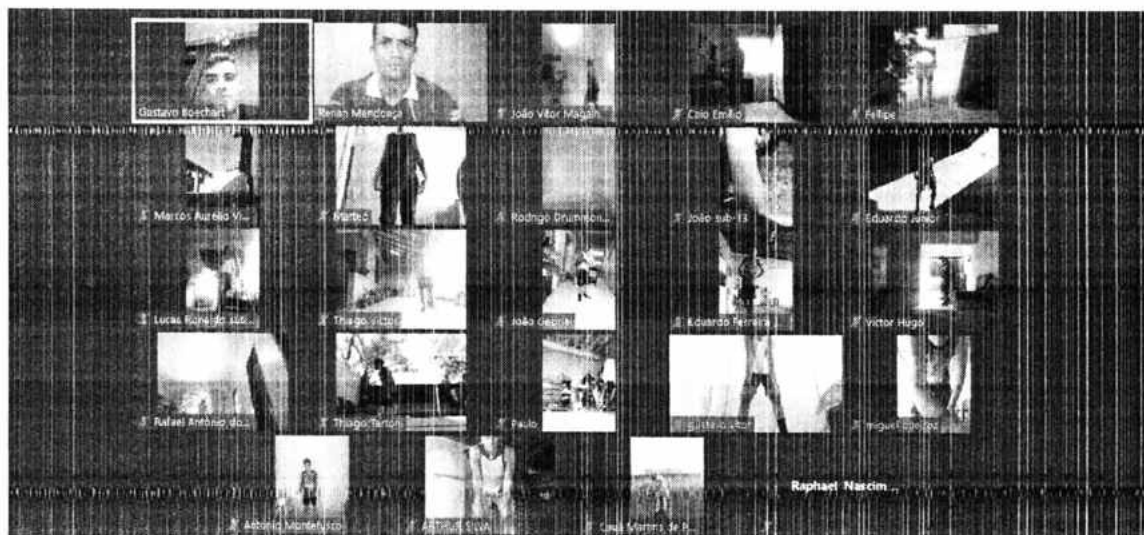
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002407

RBM



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 julho

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

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

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

Segue o plano:

Treino	39	Data:	03/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (m. inferiores) e paradas/saídas				

Objetivo: melhoria da coordenação motora de membros inferiores e superiores e as técnicas de paradas e saídas.

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 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.

002408

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

RM



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 procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão se deslocar para frente, porém dessa vez não poderão pisar na linha, deverão realizar giros com o quadril, alternando o pé que fica mais à frente. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o afundo reverso e no fim da fase concêntrica elevar o joelho a frente e realizar um arremesso para cima, segurar a bola e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos em cada perna) 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 enviado também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executou os exercícios de forma correta, porém muitos tiveram dificuldades nos exercícios de agilidade no qual envolvia certa sobrecarga cognitiva, pois envolvia movimentos de membros inferiores e membros superiores em conjunto.

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 – 03 de julho:

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

002409. *RM*



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 6 de julho

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

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do *footwork*, técnica de arremesso e controle de bola.

Segue o plano:

002410

(31) 3223-2611

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



Treino	40	Data:	06/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Footwork, técnica de arremesso e controle de bola				

Objetivo: melhoria do *footwork*, técnica de arremesso e controle de bola

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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.

002411

RSM



8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM A DIRETORIA E O PRESIDENTE

A reunião inicialmente marcada por videoconferência via aplicativo zoom, teve um problema de acesso por parte do presidente e ocorreu um atraso de 30 minutos e foi realizada uma troca de plataforma. A reunião iniciou por volta de 10:30.

A reunião teve como pauta: como o clube está se reestruturando para a volta ao trabalho normal; reforma feita nos clubes; uso do nome Mackenzie em rede social; procedimentos de agradecimento para convidados em lives e divulgação das mesmas.



CARGA HORÁRIA: 2 horas e 20 minutos

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 06 de julho:

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

002412

RBM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 7 de julho

Em conversa realizada na terça-feira (7 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação de membros inferiores simultaneamente com membros superiores e melhoria da força.

Segue o plano:

Treino	41	Data:	07/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (agilidade) e força muscular				

002413

RBM



Objetivo: melhoria da coordenação de membros inferiores simultaneamente com membros superiores e melhoria da força.

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

A maior parte dos atletas executou os exercícios de forma correta, porém alguns não executaram os exercícios que era necessário realizar o afundo reverso e afundo normal trocando as pernas e no que era necessário fazer afundo reverso mais arremesso, fizeram afundo tradicional.

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

002414

RBM



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 – 07 de julho:

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 8 de julho

Em conversa realizada na quarta-feira (8 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do *footwork*, visando melhorar as fintas de

002415



drible combinado com as saídas e melhoria da tomada de decisão/tempo de reação.

Segue o plano:

Treino	42	Data:	08/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Footwork e tomada de decisão				

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002416

BM



Relatório de feedback do treino:

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

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 – 08 de julho:

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

002417

RBM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 9 de julho

Em conversa realizada na quinta-feira (9 de julho) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria do *footwork* nas diferentes fintas e saídas e melhoria da força muscular voltado para os saltos e defesa.

Segue o plano:

Treino	43	Data:	09/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	<i>Footwork</i> (fintas e saídas) e força muscular				

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

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

Atividade 1: os atletas deverão 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.

092418

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

A maior parte dos atletas executou os exercícios de forma correta, porém nos exercícios em que era necessário a realizar o *jab step* alguns alunos realizaram duplo drible após o mesmo.

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 – 09 de julho:

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

002419



CARGA HORÁRIA: 60min

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 julho

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

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

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

Segue o plano:

Treino	44	Data:	10/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Técnicas de controle de bola				

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

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

Atividade 1: os atletas deverão 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 enviado também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

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

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.

002421

RB 1



CARGA HORÁRIA: 60min

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

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



CARGA HORÁRIA: 60min

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 13 de julho

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

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

002422

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora e movimentos específicos como o *eurostep*, deslocamento de defesa e controle de bola.

Segue o plano:

Treino	45	Data:	13/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e movimentos específicos				

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

Os atletas executaram as atividades de forma correta.

002423

RBM



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.

9 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO-TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 14 de julho

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

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

002424



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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria coordenação motora voltada para membros superiores e técnica de absorção de impacto.

Segue o plano:

Treino	46	Data:	14/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora (m. superior) e absorção de impacto				

Material: 2 bolas de basquete/meia e 1 celular.

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

Atividade 1: os atletas deverão iniciar 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 tríplex 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 tríplex 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 em 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.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002425

RM



Relatório de feedback do treino:

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

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.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002426

RSM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 15 de julho

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

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

Seguindo o plano mensal do mês de julho, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora de membros superiores, técnica de defesa e tempo de reação

Segue o plano:

Treino	47	Data:	15/07/2020	Categoria:	Sub-12
Conteúdo	Coordenação motora e tempo de reação				

Material: 2 bolas 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 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 jogá-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

002627



ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a jogá-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.

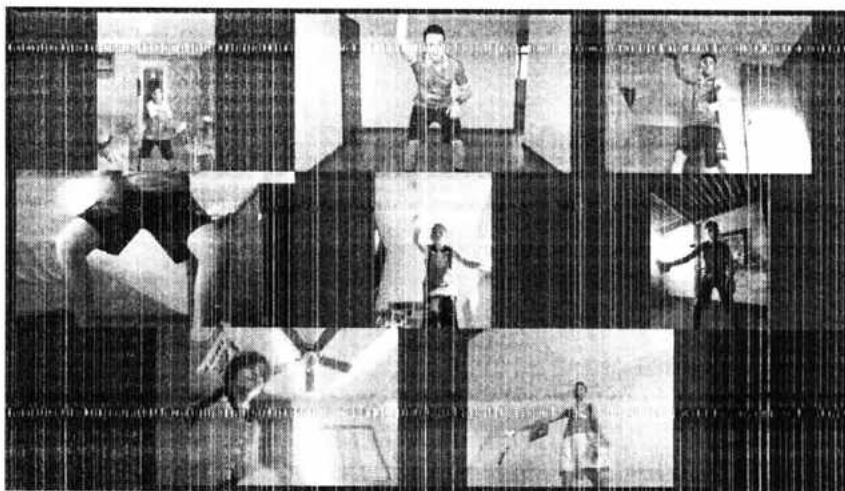
CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

10 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

002428

RBM



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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

LIVE COM O ATLETA GUSTAVO LUCAS:

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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 julho

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

002429 = RM



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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

002430

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

TSM



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

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

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

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 17 de julho

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

002431

RBM



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

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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

002432

RBM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

002433

RSM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

LIVE COM O ATLETA RAFAEL OLIVEIRA – 17 de julho:

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 20 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

Material: 2 bolas meia e 1 celular.

002434



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 atleta deverá voltar a realizar o primeiro movimento. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

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

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

002435

RSM



10 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002436

RSM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 21 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

002437

RM



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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 22 de julho

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

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

002438

RM



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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002439

RBM



Relatório de feedback do treino:

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

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002440

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 23 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

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

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

002441



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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

002442

RSM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 25 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

002443



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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

002444

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

RM



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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 27 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

Material: 1 bolinha de basquete e 1 celular.

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

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

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

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

002445

RBM



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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

5 atletas da categoria participaram das atividades.



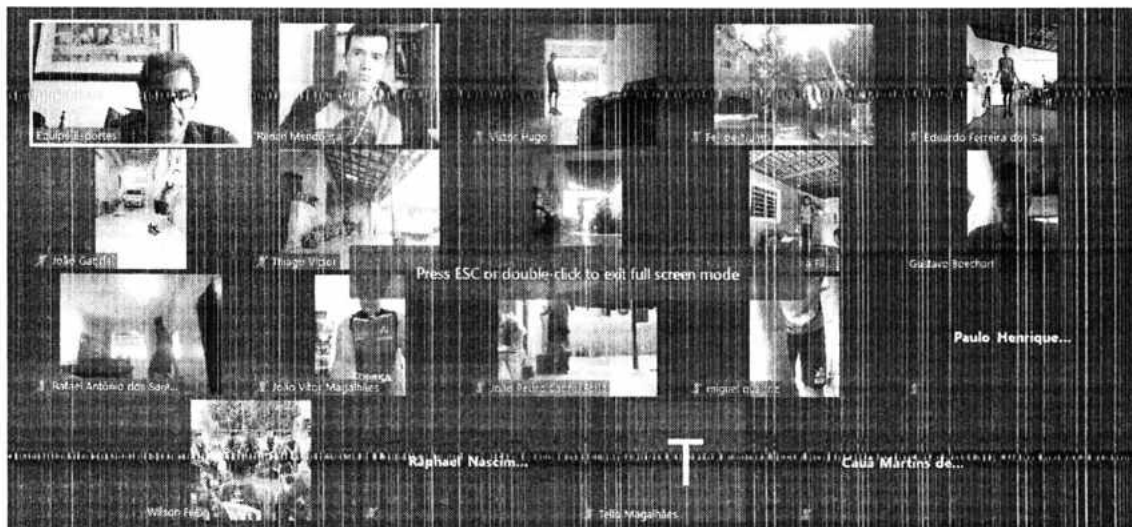
CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002446

RFM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 28 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

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

002447

RM



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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002448

ASM



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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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

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



CARGA HORÁRIA: 2 horas

002449

RBM



EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

LIVE COM O ATLETA FELIPE BRAGA

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 30 de julho

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

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

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

Segue o plano:

002450

RM

(31) 3223-2611

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



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

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

5 atletas da categoria participaram das atividades.

002451

RAM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 31 de julho

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

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

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

Segue o plano:

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

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

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

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

002452

RBM



Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na seqüência 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 importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

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

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002453

RBM



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (115 horas mensais)	34,75 horas semanais (139 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (23 horas mensais)	12,5 horas semanais (50 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	A média de horas para semana está dividida por 4 porém foram 5 semanas de treinos. A primeira semana contou somente com 3 dias úteis.

Renan da Silva Mendonça

002454

RSM



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

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 02 de agosto

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

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

SIGLAS:

T.E.= Exercícios de Técnica Esportiva;

C.M.= Exercícios de Coordenação Motora;

F.M.= Exercícios de Força Muscular;

C.A.= Exercícios de Cognição e Ação;

E.A.= Exercícios de Estabilidade Articular.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 3 de agosto

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

002455

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Atividade 4: os atletas deverão realizar o agachamento unilateral (afunco) 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.

002456

ESB



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

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

8 atletas da categoria participaram das atividades.



CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

002457

BSV



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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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 – 4 de agosto

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

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

Segue o plano:

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

Objetivo: melhoria do controle bola

002458

BM



Material: 1 bola de basquete 1 celular.

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

4 atletas da categoria participaram das atividades.

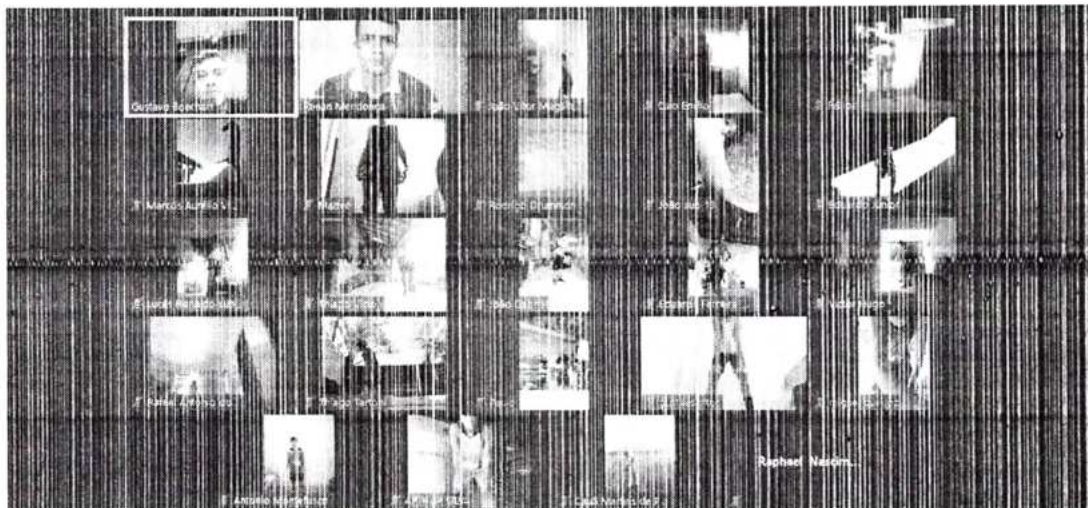
CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

BSM

002459



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 5 de agosto

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

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

Segue o plano:

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

Objetivo: melhoria da coordenação motora geral, força/equilíbrio

002460

BM



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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

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

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

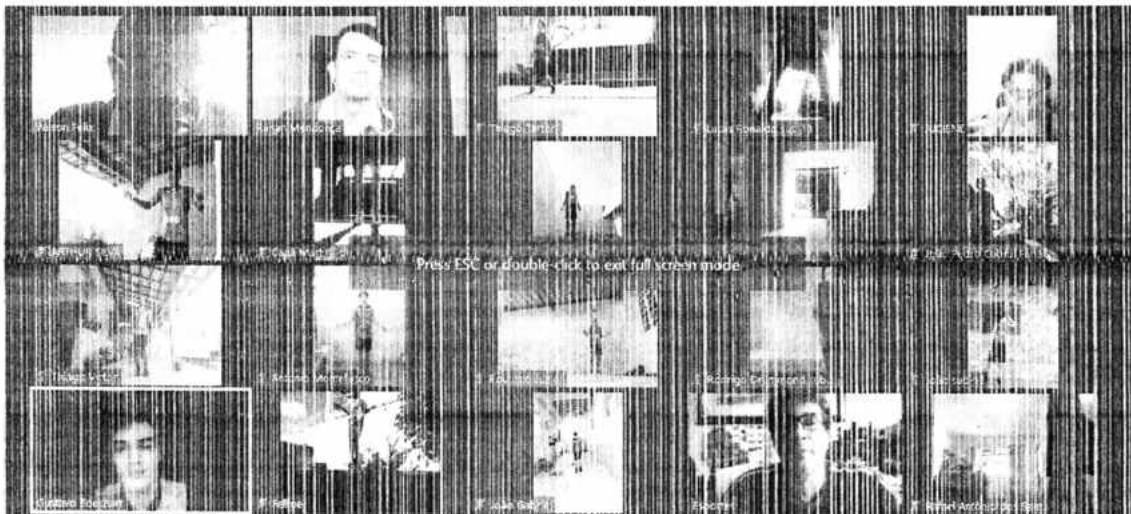
002461

SM



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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 6 de agosto

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

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

002462



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

Segue o plano:

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

Objetivo: melhoria do controle de bola

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

002463

RM



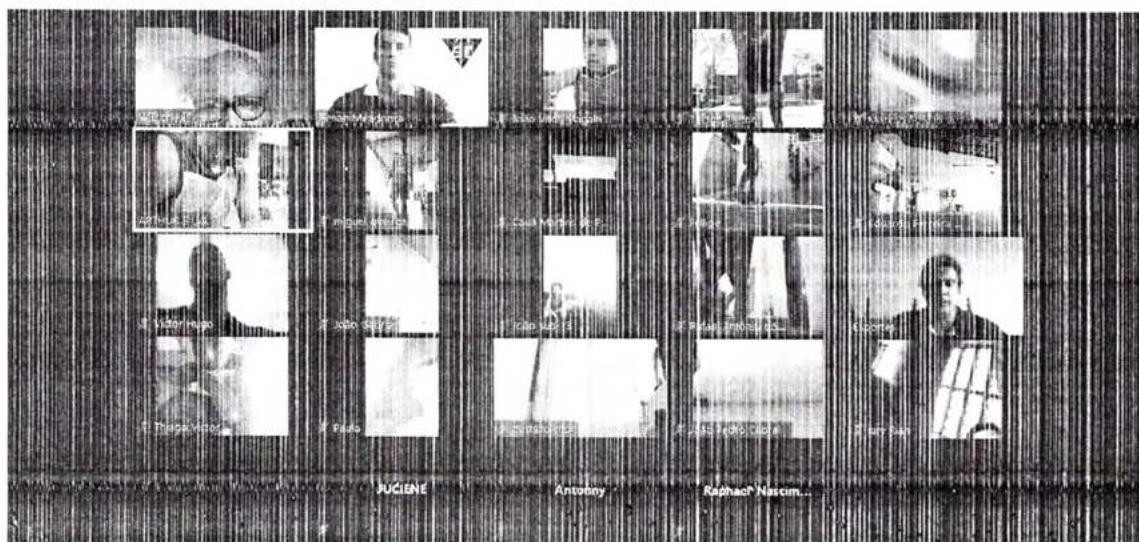
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 10 de agosto

002464

RJM



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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

002465

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

7 atletas da categoria participaram das atividades.



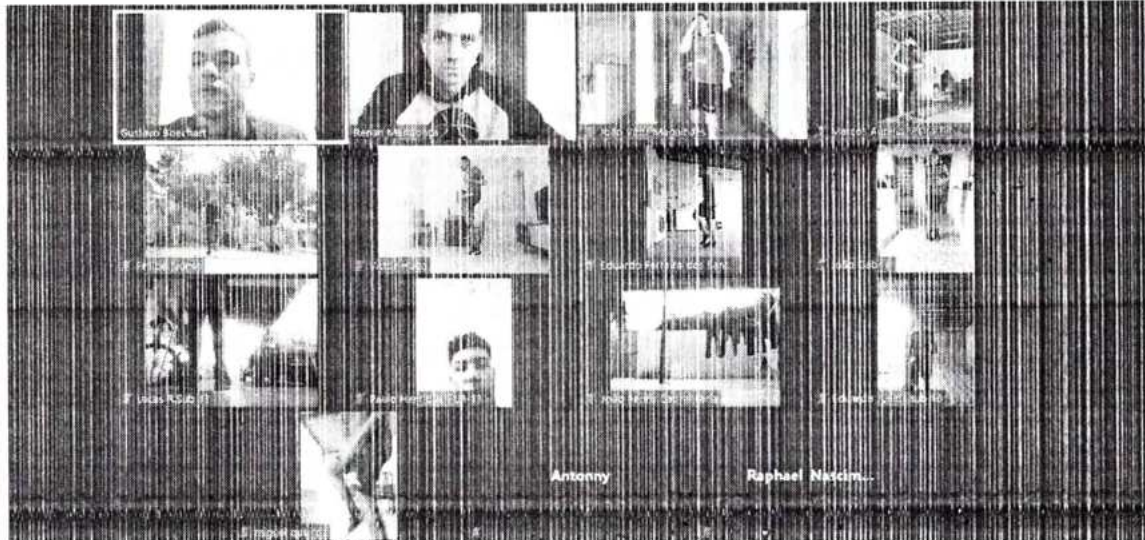
CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002466

BM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 11 de agosto

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

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

Segue o plano:

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

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

002467

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

4 atletas da categoria participaram das atividades.

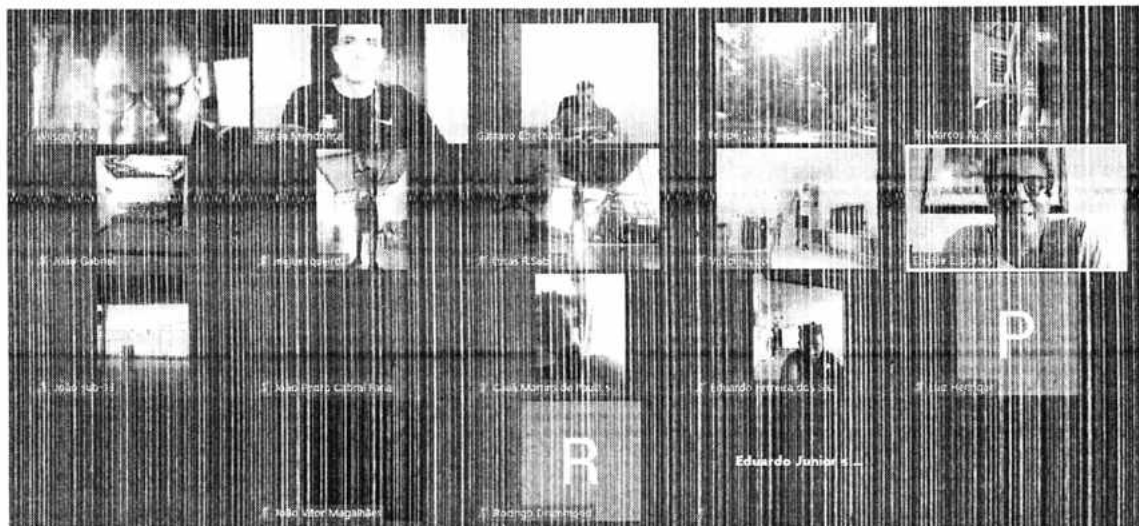
CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002468

RBM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 12 de agosto

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

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

Segue o plano:

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

002469

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



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

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

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

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

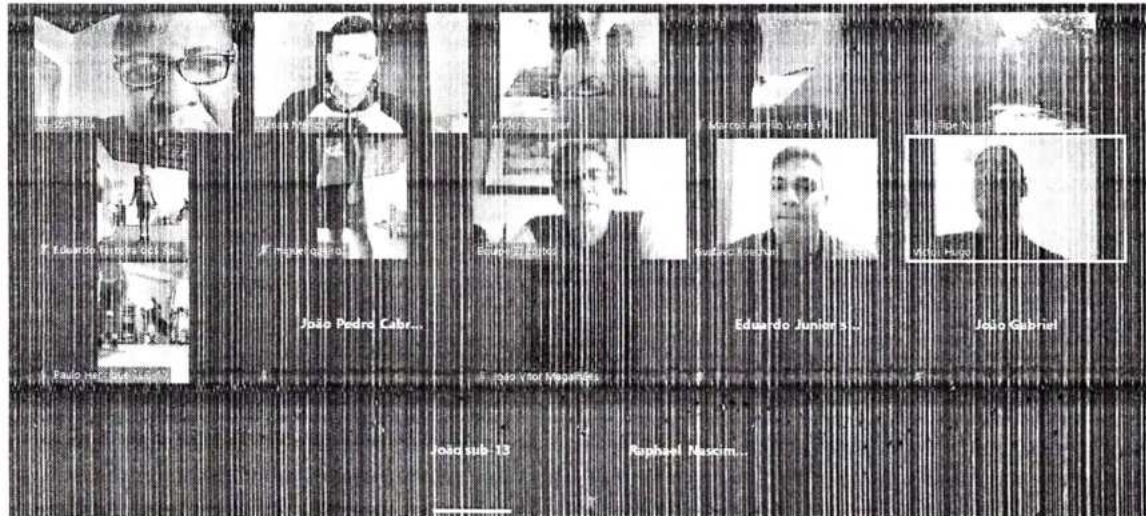
002470

RSB



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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 13 de agosto

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

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

002471



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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

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

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002472

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

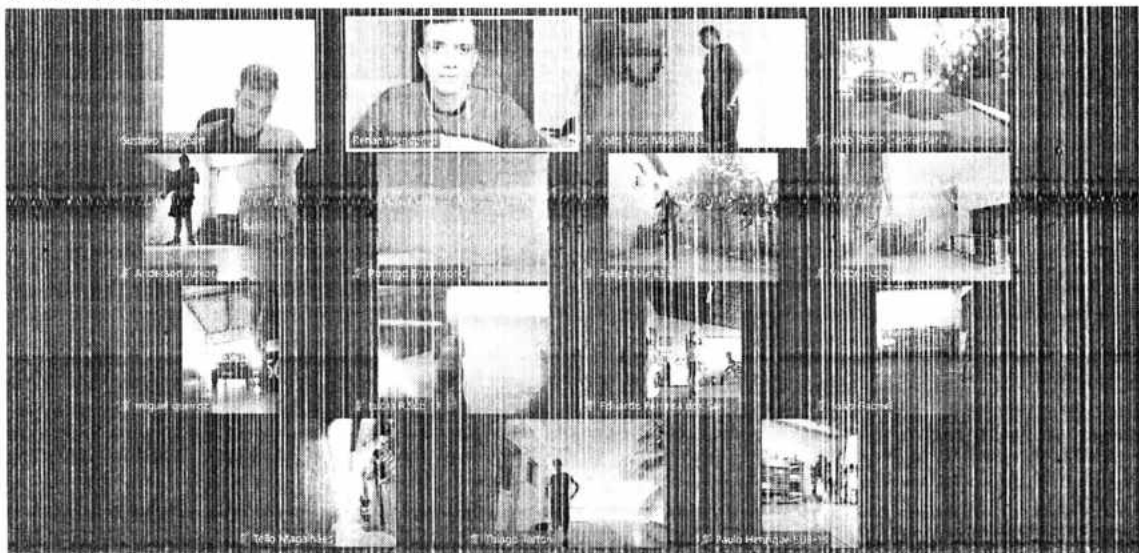
(31) 3223-2611

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

SM



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: 60min

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 14 de agosto

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

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

002473

RBM



Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

Os atletas executaram as atividades de forma correta.

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

3 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002474

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

SBV

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 17 de agosto

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

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

Segue o plano:

002475

RBM



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

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

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

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

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

002476

BM

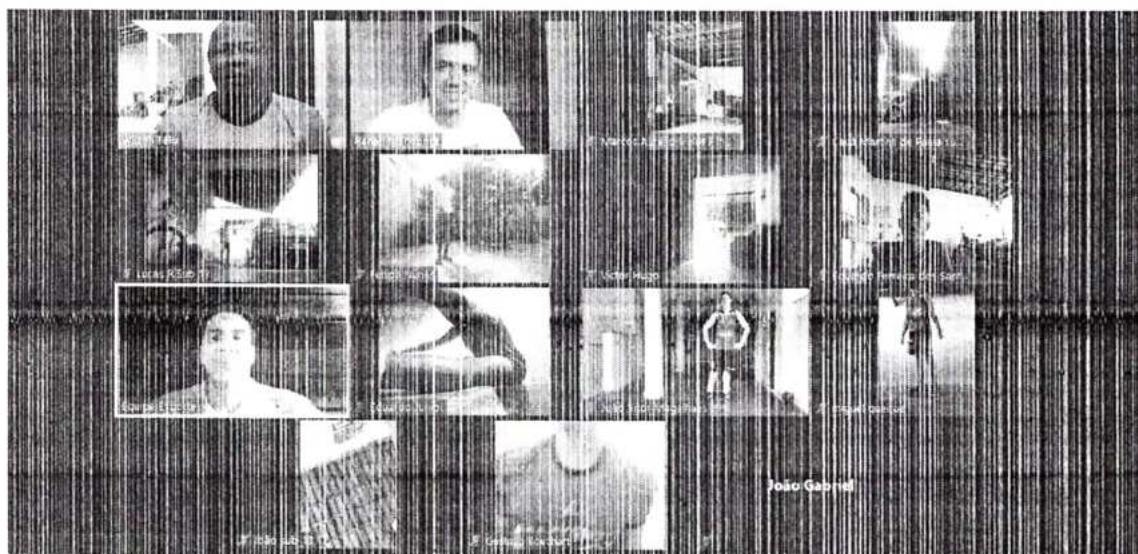
Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

8 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 18 de agosto

002477

RM

(31) 3223-2611

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



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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002478

RBM



Relatório de feedback do treino:

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

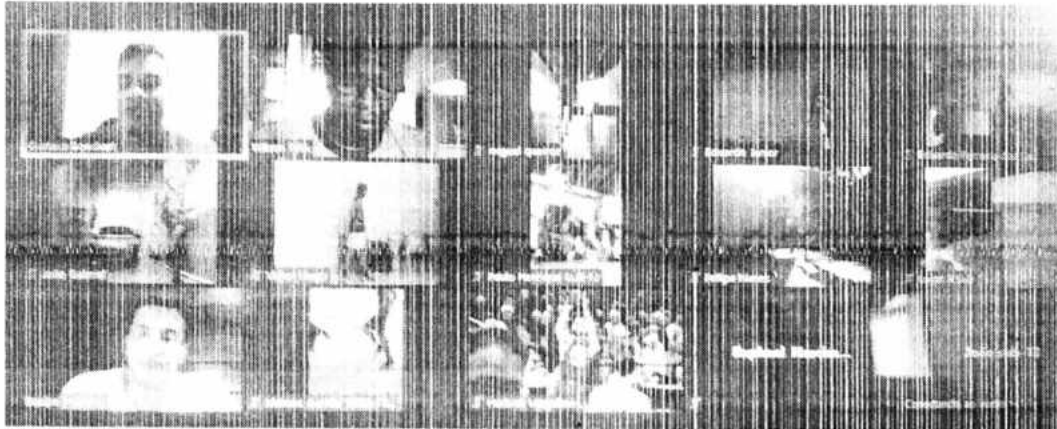
Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002479

SM



PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 19 de agosto

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

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

Segue o plano:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BM



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

CARGA HORÁRIA: 1 hora

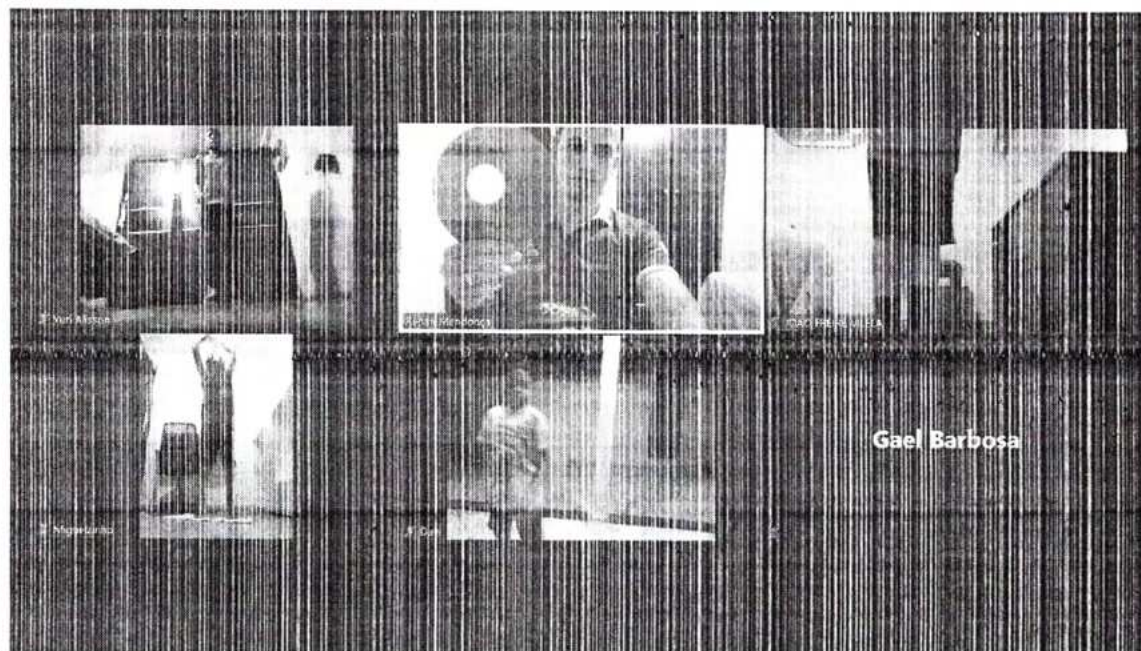
Relatório de feedback do treino:

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

Os atletas executaram os exercícios de forma correta.

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

7 atletas da categoria participaram das atividades.



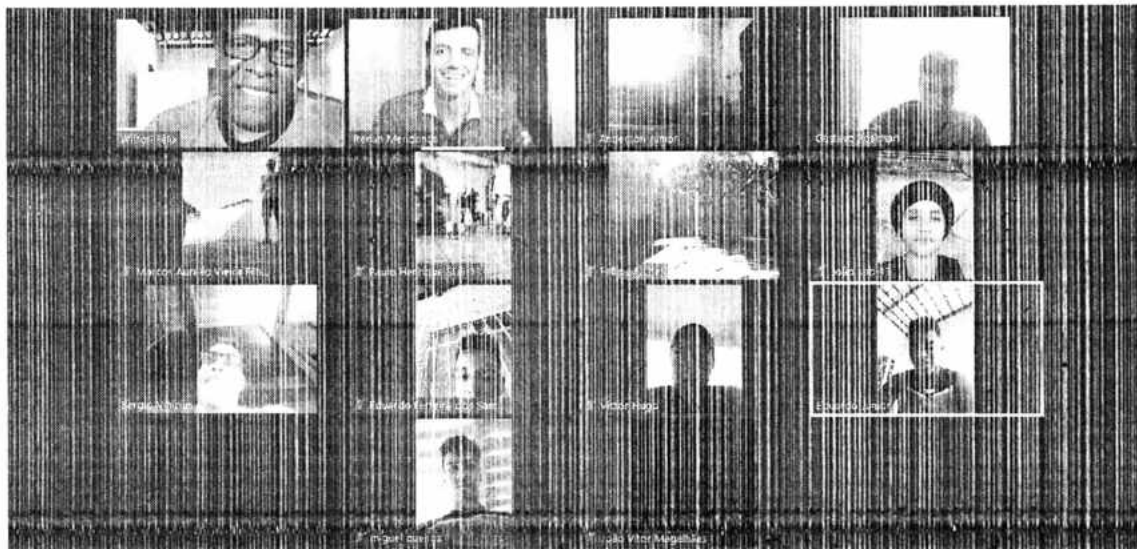
CARGA HORÁRIA: 5 horas

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

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

002491

RM



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

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

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 20 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (20 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Seguindo o plano mensal do mês de agosto, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria das paradas e saídas, fintas e técnicas de defesa.

Segue o plano:

002482

RM



Treino: 73 Data: 20/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encarninhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, executando o padrão motor geral, porém precisar automatizar alguns movimentos.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

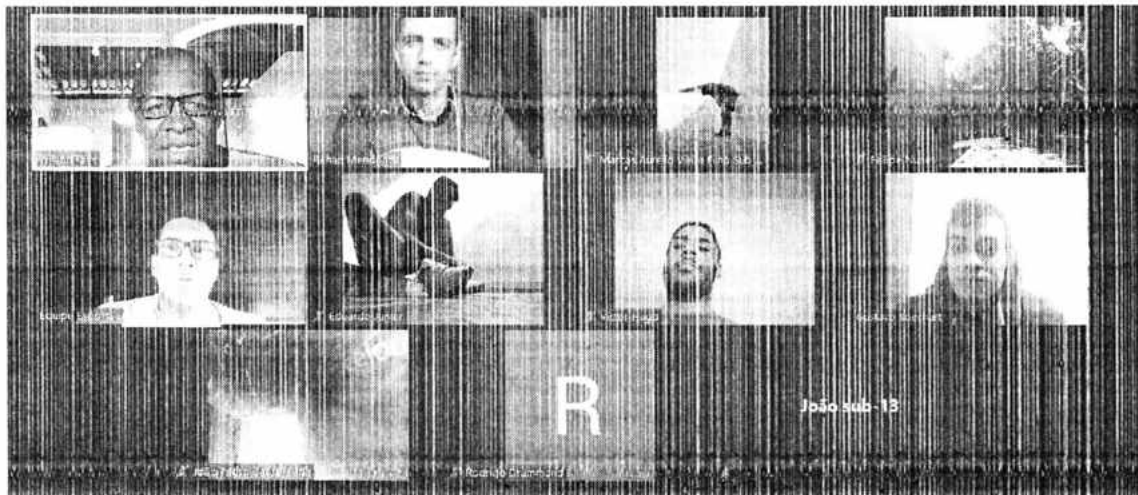
002493

BM



ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 20 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO -- TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE -- 21 de agosto

Em conversa realizada na sexta-feira (21 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades da sessão de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

002484

RSB



Segue o plano:

Treino: 74 **Data:** 21/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, para se orientarem das atividades a serem realizadas no treino ao vivo.

Atividade 1: Os atletas iniciaram em posição bípede e de verão dar tapinhas na bola movendo ambos os braços para cima (acima da cabeça) e para baixo (próximo do quadril). Os cotovelos devem estar sempre semiflexionados. Os atletas foram cinco séries de um minuto com 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas se posicionaram em posição atlética muito próximo a uma parede e deverão driblar a bola na parede dando pequenos tapinhas movimentadas a bola para cima e para baixo. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto, 30 segundos em cada braço e descansar 30 segundos entre as séries. Os atletas deverão realizar 30 segundos de dribles abaixo da linha do joelho e trocar de lado realizando mais 30 segundos. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão se posicionar em posição atlética e realizar quatro dribles fortes na altura do quadril e mais quatro dribles fortes na altura do joelho. Farão os dribles utilizando a mão direita durante 30 segundos e trocar de mão realizando o mesmo movimento. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 4: Os atletas deverão se posicionar em posição atlética e realizar baby dribles entre as pernas desenhando a figura 8. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 5: Os atletas deverão realizar 30 segundos de dribles abaixo da linha do joelho e trocar de lado realizando mais 30 segundos. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Esse treino foi o primeiro através de videoconferência através do aplicativo zoom, os atletas foram orientados a realizar com maior intensidade e corrigidos em tempo real.

4 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

002485

SM



ACOMPANHAMENTO DO TREINOS DO SUB-13 E SUB-16 – 21 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 24 de agosto

Em conversa realizada na segunda-feira (24 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

002486

RM



Segue o plano:

Treino: 75 **Data:** 24/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 1 bola de meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciaram realizando polichinelo frontal caso seja falado o número 1 E caso seja falado o número 2 farão o polichinelo tradicional. Os atletas deverão trocar o mais rápido possível após escutar um dos números. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas iniciaram o exercício realizando o skipping e deverão ter atenção ao estímulo sonoro e visual. Caso o atleta esteja vendo a cor amarela ele deverá fazer a bandeja e caso veja a cor preta deverá fazer o arremesso, além desses temos ele escutar a um que corresponderá ao lado esquerdo e dois que corresponderia ao lado direito. Então, caso atleta Verde a cor amarela e escute um ele simulará a bandeja para o lado esquerdo. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 3: Os atletas iniciarão o exercício realizando a metralhadora/saltito e receberão o estímulo visual que será o dedo apontando para esquerda = deslocamento defensivo para esquerda, dedo apontando para direita = deslocamento defensivo para a direita e dedos apontando para ambos os lados = passa de aproximação. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 4: Os atletas irão realizar a prancha estendida e deverão realizar quatro dribles baixos com a bola de basquete e realizar a troca de mãos fazendo quatro dribles com a mão oposta. Os atletas farão cinco séries de 40 segundos e descansaram 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados e enviados na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os atletas executarão os exercícios de forma correta, porém houve um caso em que o atleta não manteve a postura da coluna em posição neutra.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

002437

RBM



5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

REUNIÃO COM AS COMISSÕES TÉCNICAS – 24 DE agosto



CARGA HORÁRIA: 1 hora

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DA CATEGORIA SUB13 E SUB-16 – 24 de agosto



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

002498

RBM



EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 25 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (25 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 76 **Data:** 25/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete e 2 objetos baixos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciarão em posição atlética de frente para dois objetos que estarão a uma distância de 30 cm entre um e outro. Os atletas deverão manipular a bola, batendo-a ao lado direito, entre os objetos e do lado esquerdo e voltar batendo no centro e do lado direito, realizará isso durante 30 segundos com braço e 30 segundos com outro braço. Os atletas foram 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 2: Os atletas posicionaram de frente para a parede em posição atlética e deverão realizar a troca de direção pela frente e encostar o braço livre na parede. Após uma troca deverá encostar, uma vez com o braço na parede. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas iniciaram em posição atlética e deverão realizar o in & out e uma mudança pela frente, in & out e outra mudança pela frente e depois o in & out e uma mudança entre as pernas, repetir esse último processo mais uma vez e voltar a fazer todo o ciclo da sequência. Os atletas farão 5 séries de 1 minuto com descanso de 20 segundos.

Atividade 4: Os atletas iniciarão imposição atlética, realizarão tribunal altura do joelho enquanto movimenta um braço livre na horizontal e na vertical segurando

002489



um peso nessa mão. Os atletas deverão realizar 30 segundos com uma mão e 30 segundos com a outra mão. Deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

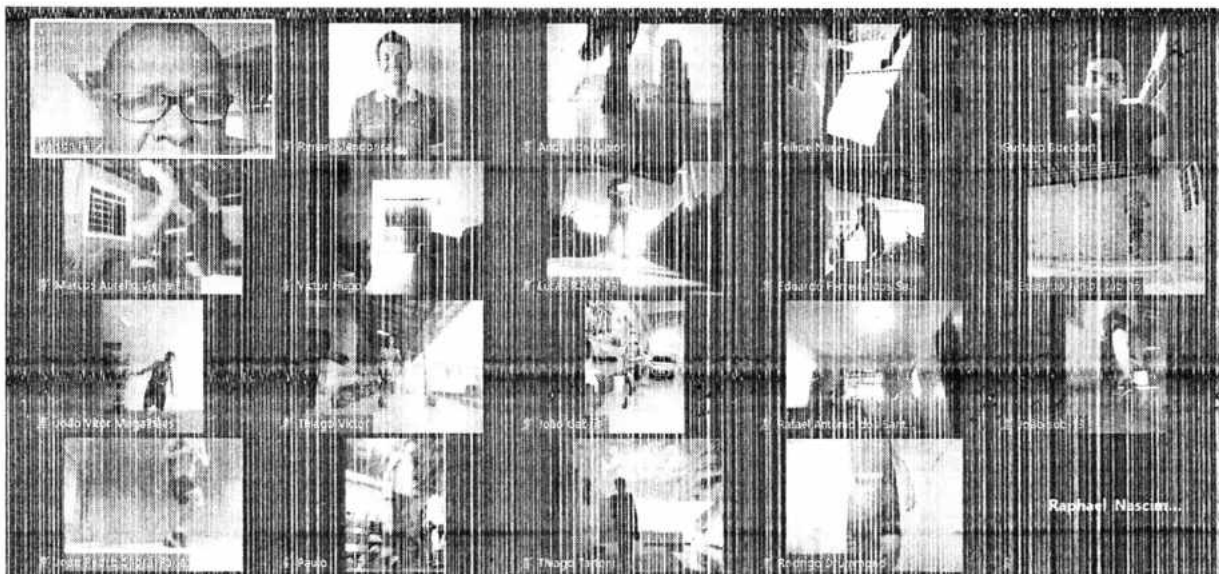
O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 25 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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:

002490

RBM



Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 26 de agosto

Em conversa realizada na quarta-feira (26 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 77 Data: 26/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bola de basquete/meia e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que “conduzem” /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do



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 encarninhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

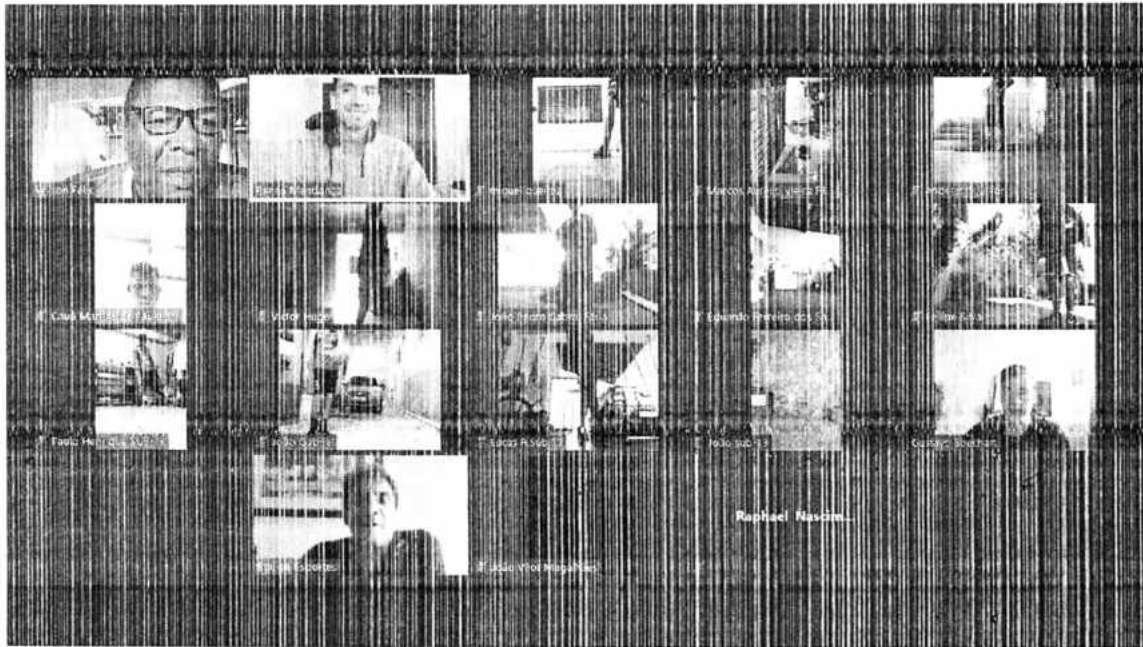
CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 26 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.

002432

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: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 27 de agosto

Em conversa realizada na quinta-feira (27 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

002493



Treino: 78 **Data:** 27/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

7 atletas da categoria participaram das atividades.

002494

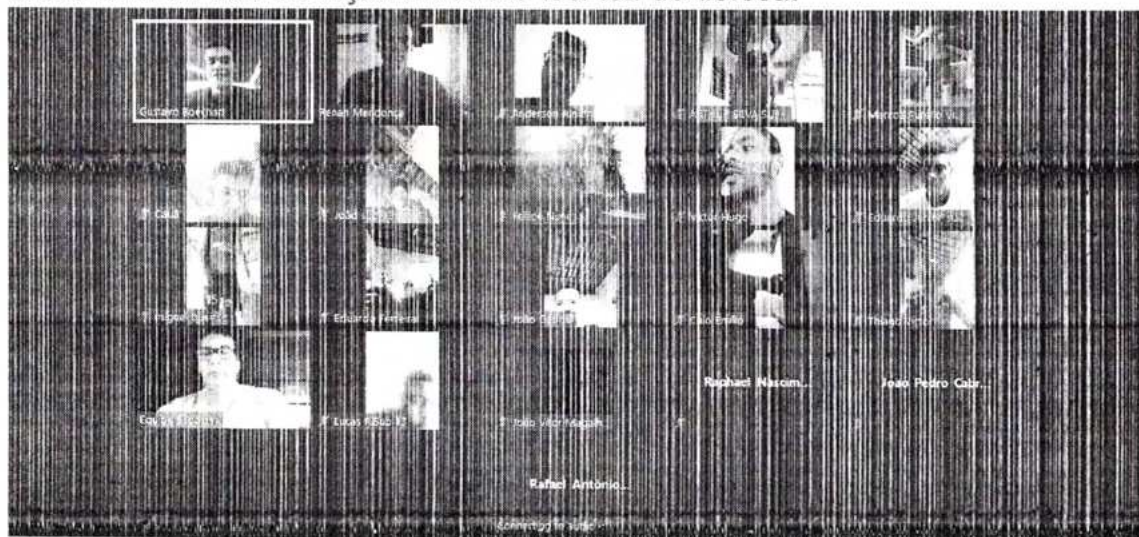
RM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 27 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

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 -- 28 de agosto

Em conversa realizada na sexta-feira (28 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

002495

RBM



Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Segue o plano:

Treino: 79 Data: 28/08/2020 Categoria: Sub-12

Material: 1 bolinha de basquete, 1 cabo de vassoura e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: Os atletas iniciaram em posição atlética e deverão segurar um cabo de vassoura com uma das mãos e driblar com a outra mão, a cada drible realizado deve-se trocar a bola de mão e a mão que segura o cabo de vassoura. O tipo de brilho utilizado para mudança de direção será freestyle. Os atletas foram 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas realizarão o afundo colocando o pé direito atrás e na fase concêntrica do movimento tiraram o pé direito do chão e levaram o joelho dessa mesma perna. Os atletas fazem 10 repetições para cada perna e farão um total de 4 séries com descanso de 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: Os atletas deverão procurar um lugar na casa onde tenha uma linha no chão o que pode ser a linha do rejunte de um azulejo ou podem desenhar uma linha com uma fita crepe ou giz. Os atletas deverão realizar o movimento de tesoura girando os quadris e realizando drible ou passando a bola em volta do corpo ao mesmo tempo em que se movimentam lateralmente realizando a troca de pés. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

6 atletas da categoria participaram das atividades.

002496

BM



CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 28 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



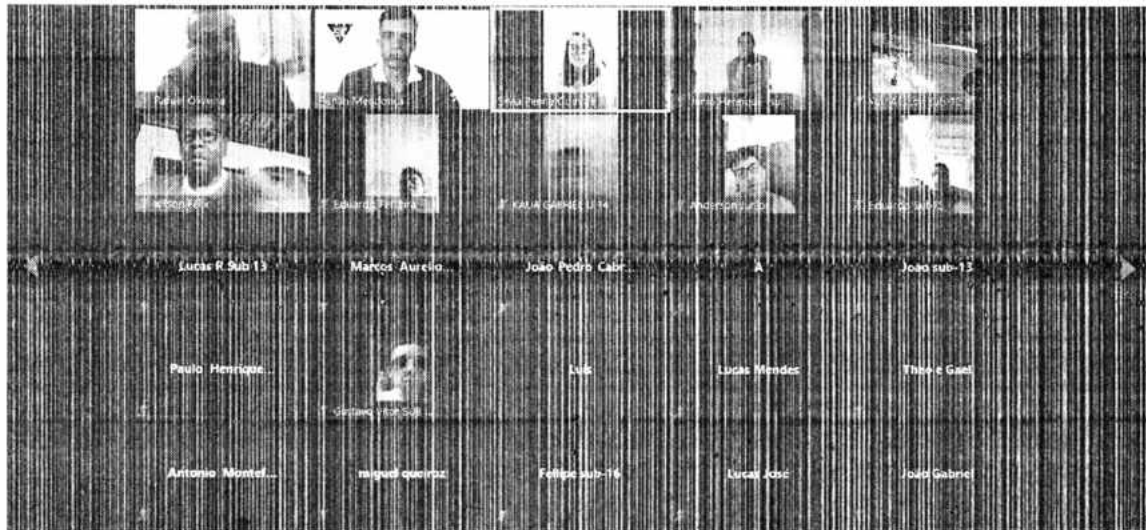
CARGA HORÁRIA: 1 hora

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

LIVE NUTRI 28-8: Silvia Penna Gomide



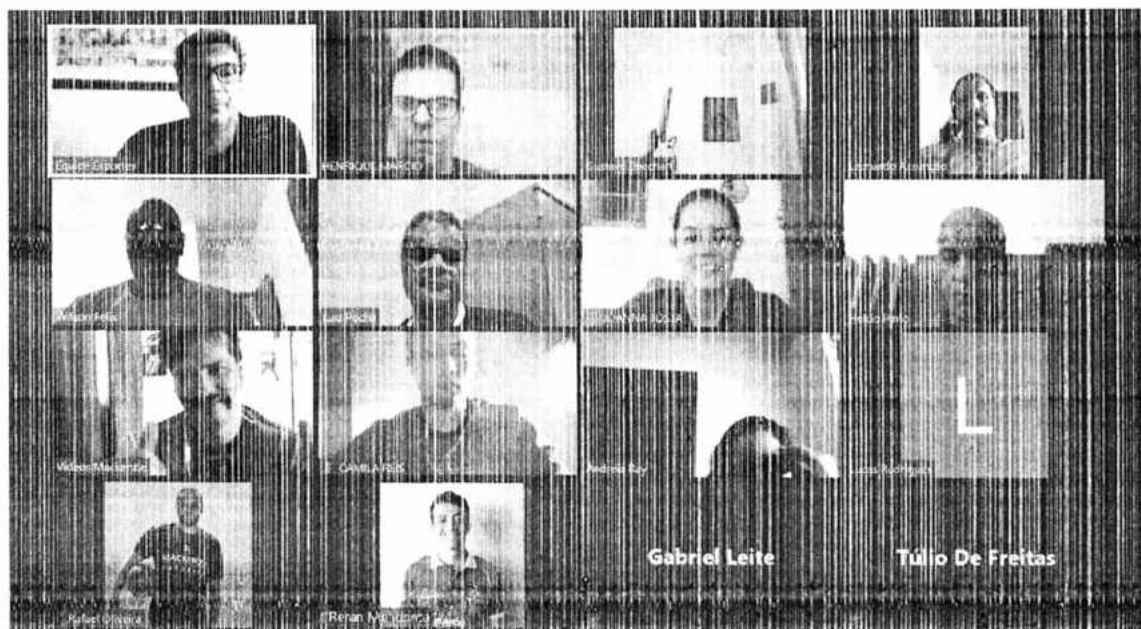
CARGA HORÁRIA: 1,5 hora

002498

RSB



REUNIÃO OLIMEC – 28 de agosto



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 – 31 de agosto

Em conversa realizada na terça-feira (28 de agosto) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

002498

RBM



Seguindo o plano mensal do mês de agosto, elaboramos o plano contendo os aspectos relacionados a melhoria da coordenação motora (membros inferiores).

Segue o plano:

Treino: 80 **Data:** 31/08/2020 **Categoria:** Sub-12

Material: 1 bola de basquete, 2 objetos e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 2 tempos, finta de drible, finta de arremesso e saída cruzada e por fim o arremesso, voltar a posição inicial e repetir processo para o lado contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar colocar dois objetos a sua frente com cerca de uns 40cm de distância entre eles e deverão realizar drible na esquerda, centro, direita de acordo com a indicação de um voluntário, quer será feita apontando com o dedo indicador. Deverão realizar o mais rápido que conseguir. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar deverão realizar o drible com uma das mãos e mover o braço livre primeiro na vertical (ir e voltar) e depois na horizontal (esquerda e direita) e repetir o processo até o fim dos 30 primeiros segundos e trocar a bola de mãos para realizar o mesmo processo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão colocar os objetos a cerca de 2 metros e na diagonal de sua posição inicial. Os atletas deverão driblar em direção ao objeto de acordo com o comando de um voluntário que indicará esquerda ou direita. O Ao tocar no objeto os atletas devem voltar a posição inicial e receber um novo comando imediatamente. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém precisam melhorar o drible para executar os exercícios com maior intensidade.

002499



Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

5 atletas da categoria participaram das atividades.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-13 E SUB-16 -- 31 de agosto:

Auxiliei o treino do técnico Wilson Félix junto as suas categorias. O treino foi realizado através de videoconferência pelo aplicativo zoom e contou com exercícios de coordenação motora e técnica de defesa.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

002500

RM



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (105 horas mensais)	34,12 horas semanais (136,5 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (21 horas mensais)	14 horas semanais (56 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	

Renan da Silva Mendonça

002501

RSM



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Setembro de 2020

ELABORAÇÃO DO PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINOS- 01 de setembro

Após conversa com Rafael Oliveira a respeito de conteúdos e temas para serem trabalhados com a categoria sub-12, elaboramos este planejamento mensal:

CARGA HORÁRIA: 2 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 1 de setembro

Em conversa realizada na terça-feira (1 de setembro) junto ao treinador Rafael, foram discutidas as possibilidades de sessões de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, auxiliei na produção do plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas.

Treino: 81 Data: 01/10/2020 Categoria: Sub-12

Objetivo: Melhoria do controle bola

Material: 1 bola de basquete e 1 celular.

Conversa Inicial: Os atletas receberão um vídeo nos respectivos grupos de WhatsApp de sua categoria, serão orientados através de explicação oral e demonstrativa do que deverá ser executado e os procedimentos a serem adotados para gravação do vídeo por eles.

Atividade 1: os atletas deverão realizar um drible baixo passando a bola entre as duas pernas e contornando as mesmas, a trajetória da bola descreverá a imagem do número 8. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um drible pela frente seguido de um drible entre as pernas sem movimentar os pés do chão, repetir o processo e então fazer o mesmo do lado contrário. Deverão realizar 5 séries de 60 segundos com 30 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar o manuseio da bola realizando o drible entre as pernas, porém executando somente com uma mão, a bola sempre passará em volta da mesma perna. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60

RBM