



J

DIA 09/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises do jogo do CBS Feminino em 2018, semifinal entre as equipes de MG x RJ.
 - Análises do 3º set do jogo da equipe de MG, anotando a quantidade de saques certos e errados e quantidade de bolas bloqueadas pela Equipe Mineira no KII e KIII.



DIA 09/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



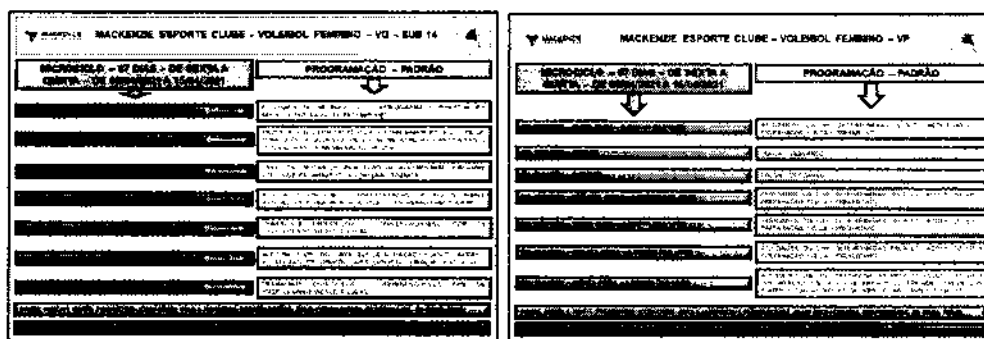
- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004503

(31) 3223-2611

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

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 09/04/2021 a 15/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
 - ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004504

(31) 3223-2611

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



K

DIA 10/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadri/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico;
 - 50 toques na parede.
 - 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixo da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer três séries.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004505

(31) 3223-2611

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

L DIA 11/04/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Recebimento da Avaliação de Desempenho da Categoria Sub 14 com notas dadas individualmente pelas atletas para cada item, conforme os critérios determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004506

(31) 3223-2611

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

M DIA 12/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Apresentação de Slides sobre avaliações e análises de ataque conforme critérios adotados pela Comissão Técnica.
 - Discussão com o grupo sobre os pontos importantes das análises e dos critérios adotados.



DIA 12/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FISIOMIO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

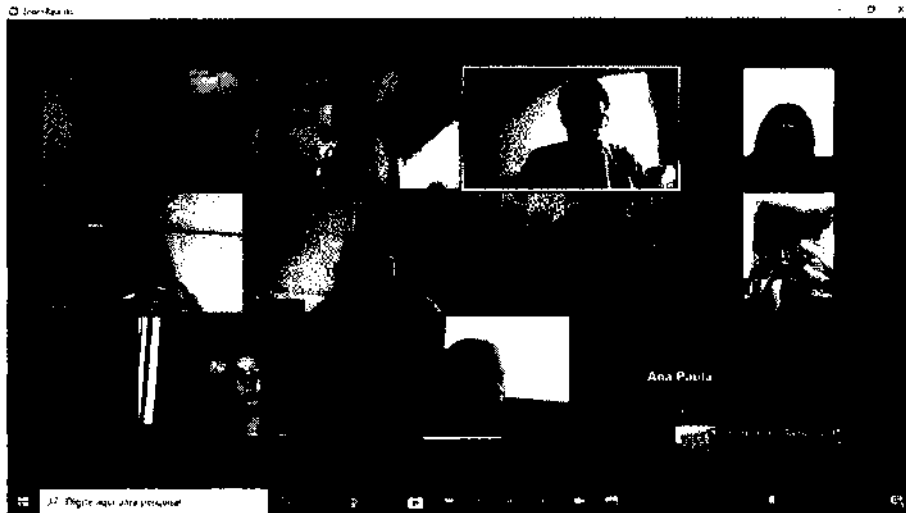
004507

(31) 3223-2611

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



- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004508

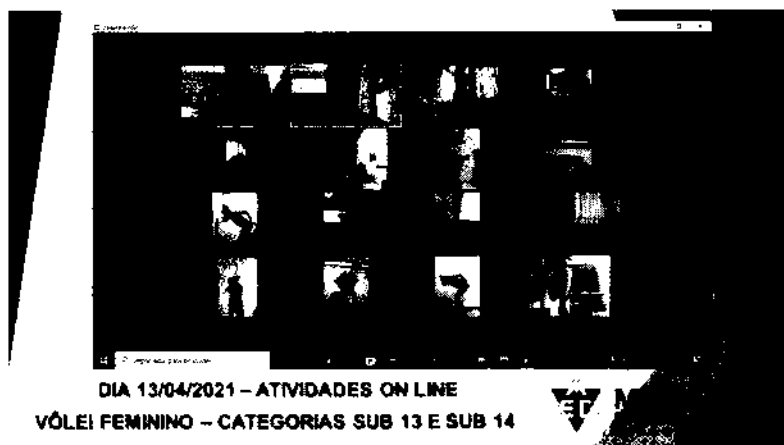
(31) 3223-2611

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

N DIA 13/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



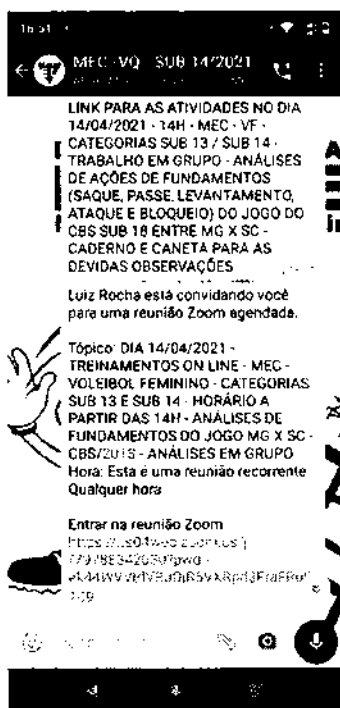
- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

004509

(31) 3223-2611

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

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, KI, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

004510

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

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

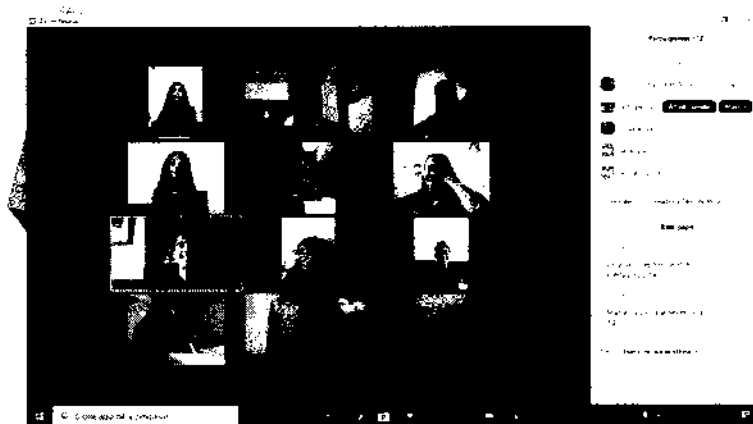


0

DIA 14/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho de análises de jogo – Final do CBS Sub 18 em 2018 entre as equipes de MG x SC (4º set).
 - Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de ações certas e erradas de saque, passe, levantamento, ataque e bloqueio.
 - Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.



**DIA 14/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004511

(31) 3223-2611

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



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **O.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

P

DIA 15/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

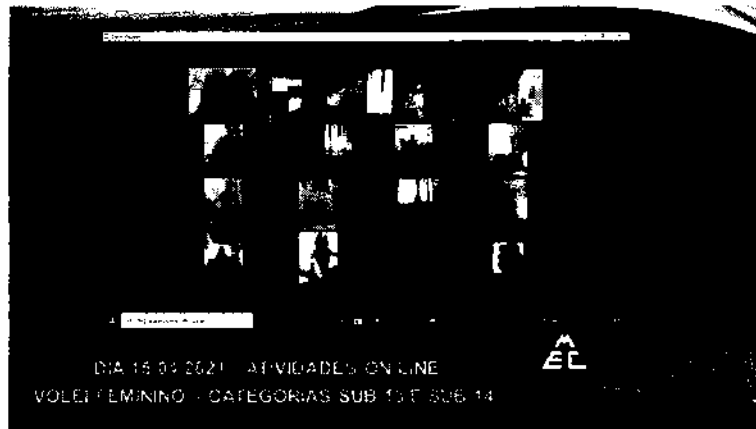
004512

(31) 3223-2611

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



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

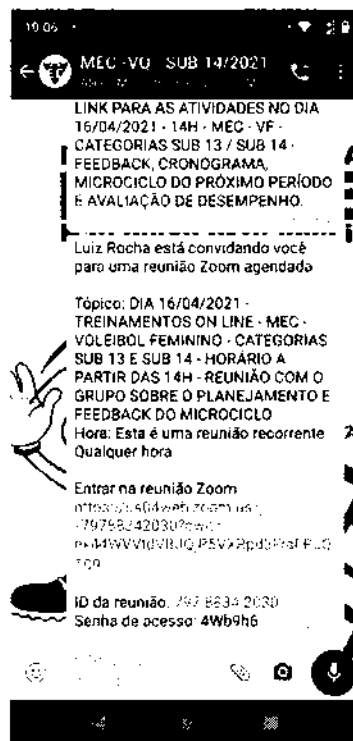


- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004513

(31) 3223-2611

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



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- ✓ Conclusão do Curso de "Antirracista – Todo mundo sai ganhando" do Instituto Olímpico Brasileiro – IOB, com carga horária de 30 horas.

CURSO ESPORTE
ANTIRRACISTA.
TUDO MUNDO
SAI GANHANDO

➤ P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

004514

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

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

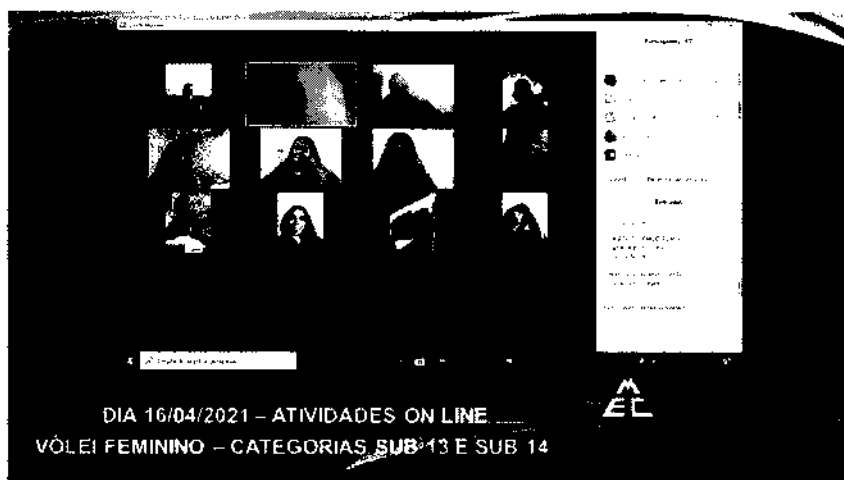


Q

DIA 16/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas do 1º Trimestre (critérios adotados pela Comissão Técnica) e definição das ações para os próximos microciclos.



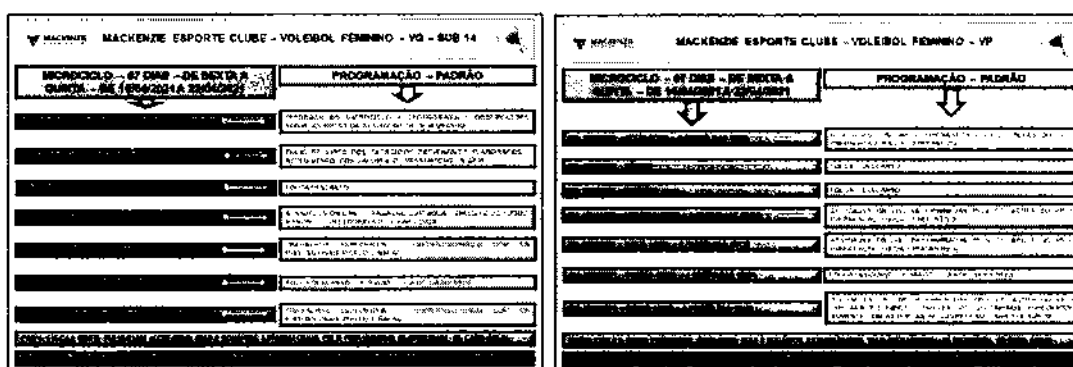
- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

004515

(31) 3223-2611

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

- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 16/04/2021 a 22/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004516

R	DIA 17/04/2021 - SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

S	DIA 18/04/2021 - DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

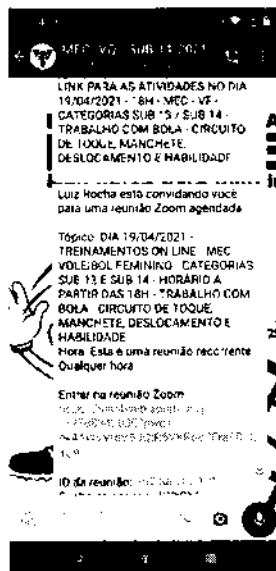
➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004517 /



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

T	DIA 19/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004518 //

(31) 3223-2611

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



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica.
 - Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saíto de ataque e bloqueio.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

004519

(31) 3223-2611

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



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

U	DIA 20/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:

004520

(31) 3223-2611

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



- Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saltos de ataque e bloqueio.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004521

(31) 3223-2611

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



V DIA 21/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ FOLGA/DESCANSO – FERIADO – “DIA DE TIRADENTES”.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Volta aos treinos presenciais com as duplas e competição, explicando para o grupo as ações do novo planejamento.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ataque finalizado através de levantamento de toque vale 02 pontos.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004522

(31) 3223-2611

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

W DIA 22/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



DIA 22/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE

VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saltos de ataque e bloqueio.

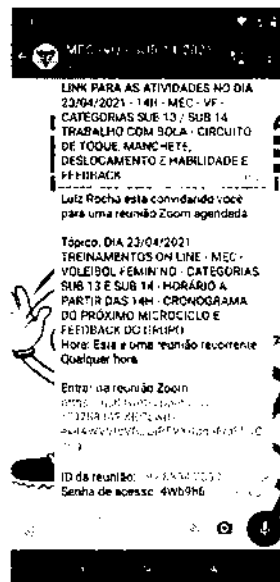
004523

(31) 3223-2611

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



- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

X	DIA 23/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004524 /



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica.
 - Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.



VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ponto de bloqueio vale dois pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).

004525



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - * Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 23/04/2021 a 29/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14		MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
PERÍODO - 07 DIA - DE SEIXA A SÁBADO - DE 08:00H ÀS 12:00H	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO	PERÍODO - 07 DIA - DE SEIXA A SÁBADO - DE 13:00H ÀS 17:00H	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
07/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
08/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
09/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
10/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
11/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
12/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
13/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
14/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
15/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
16/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
17/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
18/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
19/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
20/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
21/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
22/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
23/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
24/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
25/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
26/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
27/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
28/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.
29/04/2021	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.	08:00h - 09:00h: Aquecimento geral e alongamento.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Y	DIA 24/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004526



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 15 pontos, com a realização de estatísticas de eficiência no K0, K1, KII e KIII.

➤ **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Z	DIA 25/04/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004527

(31) 3223-2611

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



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AA	DIA 26/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

004528



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Apresentação de slides de avaliações de bloqueio e suas principais características, bem como discussão com o grupo sobre os pontos mais importantes.



DIA 26/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).

004529

(31) 3223-2611

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



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 27/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

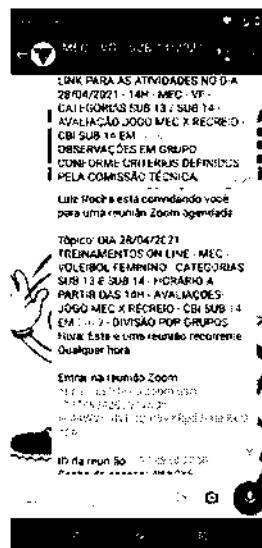
004530

(31) 3223-2611

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



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004531

AC

DIA 28/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho de análises de jogo – Decisão do 3º Lugar do CBI Sub 14 em 2019 entre as equipes de MEC X RECREIO (4º set).
 - Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de pontos de ataque, saque e bloqueio, além de eficiência das ações de passe e defesa.
 - Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.



**DIA 28/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÓLEI FEMININO – CATEGÓRIAS SUB 13 E SUB 14**



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004532

(31) 3223-2611

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



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AD	DIA 29/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	--

➤ **AD.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004533

(31) 3223-2611

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



DIA 29/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 14 E SUB 15
PREVENTIVO

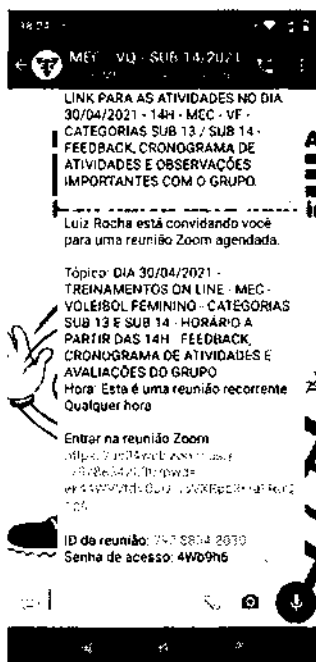


- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Repetir treino do dia 21/04/2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ataque finalizado através de levantamento de toque vale 02 pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004534

(31) 3223-2611

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



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AD.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AE	DIA 30/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	---

➤ **AE.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

004535

(31) 3223-2611

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



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas e definição das ações para os próximos microciclos com a possibilidade da volta dos treinos presenciais.



DIA 30/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos videos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Repetir treino do dia 23/04/2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ponto de bloqueio vale dois pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004536

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião on line as 16h com a Coordenação de Esportes, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a entrega dos relatórios e ações a serem tomadas para execução do Novo Projeto de Incentivo.



- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 30/04/2021 a 06/05/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMBRINO - VQ - SUB 14		MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMBRINO - VP	
PROJETO DE TREINAMENTO DE SEQUÊNCIA CURSIVA - DESEMPENHO ACOMPANHADO	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO	PROJETO DE TREINAMENTO DE SEQUÊNCIA CURSIVA - DESEMPENHO ACOMPANHADO	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1. OBJETIVO GERAL	1. OBJETIVO GERAL	1. OBJETIVO GERAL	1. OBJETIVO GERAL
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
4. METODOLOGIA	4. METODOLOGIA	4. METODOLOGIA	4. METODOLOGIA
5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
6. AVALIAÇÃO	6. AVALIAÇÃO	6. AVALIAÇÃO	6. AVALIAÇÃO
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho - Categoria Sub 14).

➤ **AE.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004537



AF		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PARA CONFORME
34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	PARA CONFORME
10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	PARA CONFORME
Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.		60 horas de cursos (02 Cursos do COB/IOB).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	PARA CONFORME
Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Abril/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/04 (30 dias).		

AG		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Maio de 2021	
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha	
ASSINATURA		

004538

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
TÉCNICO DE VOLEIBOL
HÉLCIO JOSÉ PINTO**

004539

(31) 3223-2611

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



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIAS SUB13/14/15



- MAIO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13,Sub14,Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 04/05/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Após as devidas orientações do setor de projetos e coordenação de esportes do Mackenzie Esporte Clube em relação as novas normas, determinações e ações que deverão ser tomadas durante o período de treinos não presenciais, principalmente em relação as atividades a serem passadas para as atletas de cada categoria, foram realizadas as seguintes ações.
- ✓ A comissão técnica de voleibol feminino do Mackenzie formadas pelos técnicos Luiz César e pelo assistente técnico Gabriel Leite, através de contatos telefônicos, começaram a traçar as estratégias a serem adotadas.
- ✓ Contatos telefônicos com o setor de preparação física (Prof. Lucas Rodrigues) e com o setor de fisioterapia (Fisioterapeuta Weslei Oliveira e Marcela Fiuza), para alinhamento das atividades durante os treinos não presenciais
- ✓ Estudos e pesquisa pra a nova de trabalho em relação a realização de atividades pelas atletas em casa .
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades, salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das (18:00horas).
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando mais informações sobre as novas determinações.

004540

(31) 3223-2611

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



- ✓ Elaboração de plano de treino para o dia 05/05/2020, e elaboração do relatório do dia 04/05/2020.

DIA 05/05/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Na parte da manhã, ida ao Mackenzie Esporte Clube para assinatura de documentos no setor de RH e projetos.
- ✓ Após assinatura dos referidos documentos, reunião com o coordenador de esportes Sergio Vera, para alinhar as estratégias a serem adotadas para as equipes.
- ✓ No período da tarde, continuação de pesquisas e estudos sobre artigos e cursos específicos na área de vôleibol.
- ✓ Elaboração de vídeo para enviar para as atletas das categorias (Sub13, Sub14, Sub15) explicando a forma de execução da atividade (envio do link do jogo Seleção Brasileira x Seleção Italiana, Gran Prix 2016).
- ✓ Mobilização e envio do vídeo para as atletas no grupo do watsapp de cada categoria.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de atletas e pais, que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre atividade proposta para ao dia.
- ✓ Elaboração de plano de treino para o dia 06/05/2020, e elaboração do relatório do dia 05/05/2020.

DIA 06 /05/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração de vídeo para enviar para as atletas das categorias (Sub13, Sub14, Sub15) explicando a forma de execução da atividade (envio do link do jogo Seleção Brasileira x Seleção Italiana, Gran Prix 2016).
- ✓ Mobilização e envio do vídeo para as atletas no grupo do watsapp de cada categoria.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de atletas e pais, que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre atividade proposta para ao dia.
- ✓ Elaboração de plano de treino para o dia 07/05/2020, e elaboração do relatório do dia 06/05/2020.

004541



DIA 07 /05/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, juntamente com o assistente técnico Gabriel Leite, através do grupo de watzap, para tratar de assuntos referentes as novas carga horária, e ações a serem adotadas no período de treinos não presenciais.
- ✓ Elaboração de vídeo para enviar para as atletas das categorias (Sub13,Sub14,Sub15) explicando a forma de execução da atividade (envio do link do jogo Seleção Brasileira x Seleção Italiana, Gran Prix 2016).
- ✓ Mobilização e envio do vídeo para as atletas no grupo do watzap de cada categoria.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de atletas e pais, que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre atividade proposta para ao dia.
- ✓ Elaboração de plano de treino para o dia 08/05/2020, e elaboração do relatório do dia 07/05/2020.

DIA 08/05/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com a coordenadora do setor de projetos Suelen, com a participação da equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube, para esclarecimento e orientação sobre novas normas e determinadas pelo CBC em relação a documentação, plano de treinos, relatórios e cursos específicos e cumprimento de carga horária de trabalho.
- ✓ Elaboração de vídeo para enviar para as atletas das categorias (Sub13,Sub14,Sub15) explicando a forma de execução da atividade (envio do link do jogo Seleção Brasileira x Seleção Italiana, Gran Prix 2016).
- ✓ Mobilização e envio do vídeo para as atletas no grupo do watzap de cada categoria.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de atletas e pais, que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre atividade proposta para ao dia.
- ✓ Elaboração de plano de treino para o dia 11/05/2020, e elaboração do relatório do dia 08/05/2020.

004542



DIA 11/05/2020 - SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades e cronograma semanal de atividades em Power Point (11/05 a 15/05/2020), para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades:
- ✓ Consulta a artigos, vídeos, pesquisas, estatísticas de eficiência e links, formatação do cronograma de atividades semanal para as categorias sub13/14/15, com atividades específicas a cada categoria, respeitando cada faixa etária ao programa de treinamento, que estava em execução, para adaptação ao período de treinos não presenciais.
- ✓ Reunião com os pais das categoria sub13/14/15, no aplicativo Zoom, com a coordenação do assistente técnico Gabriel Leite, e participação do coordenador Serio Vera, afim de informar como vai funcionar as atividades das atletas no recesso de treinos não presenciais, ficou definido que a comissão técnica colocará toda segunda-feira um cronograma de atividades no grupo do zap, enviará um vídeo contendo informações de como será executada as atividades, as atletas ao final da atividades enviará um vídeo para a comissão técnica, que dará um feedback para as atletas. Obs: Em todas as atividades as atletas deverão estar com uniforme do Mackenzie e seus respectivos patrocinadores. Duração de cada reunião 40 minutos.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 12/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 11/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Iniciei o curso de promovido COB/CBC de trinta horas de curso, sobre Prevenção e Emfretamento do Assédio no Esporte, fazendo uma carga horária de 3:00 horas diária.
- ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).

❖ CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As primeiras ações de organização e planejamento foram bem aceitas pelos pais e atletas, o principal objetivo é fazer com que as atletas entendam os objetivos propostos, buscando a melhoria no rendimento em todos os aspectos.

004543

(31) 3223-2611

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



DIA 12/05/2020 – TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização dos vídeos e envio para as categorias sub13/14/15, para esclarecimentos das atividades do dia, reforçando a execução das fichas multidisciplinar, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular. Cada categoria tem a sua atividade respeitando sua faixa etária, sub13/14 atividades mais coordenativas, sub15 criar um vídeo sobre a história do voleibol.
- ✓ Reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, com a coordenação do assistente técnico Gabriel Leite, afim de explicar como funcionar as atividades online, durante a semana, qual horário de entrega dos vídeos, qual canal de comunicação para dúvidas e explicações. Recebimento dos vídeos, feedback para as atletas em relação a execução e dificuldades, na execução das atividades propostas.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 13/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 12/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar cada vídeo enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Adaptar o mais rápido possível às novas ações, com o intuito de manutenção eficaz do trabalho e melhoria do desempenho.

DIA 13/05/2020 – QUARTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Reunião com a coordenadora do projeto Suelen, com a participação do coordenador Sérgio Vera, Prof. Luiz, assistente técnico Gabriel Leite, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a assinaturas de documentos e entrega de relatórios.

004544

(31) 3223-2611

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



❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Planejar e enviar vídeo sobre iniciação esportiva, contendo toda parte inicial do treino aquecimento e alongamentos dos membros superiores e inferiores.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Formatar questionário sobre conhecimento processual no voleibol (QCOV), para avaliarmos o nível de conhecimento (técnico/tático) geral sobre voleibol das atletas. Os dados colhidos sobre cada atleta, irão gerar informações de como está o desenvolvimento de cada atleta, para termos parâmetros de como seguir com as atividades .
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 14/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 13/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/atividade, no grupo de watzap da categoria.

DIA 14/05/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar, assistir, e enviar vídeo do jogo da final da Super Liga de voleibol Feminino, temporada 2017/2018, entre as equipes Praia Clube x Sesc RJ, fazer as anotações e avaliações, analisando as jogadoras e suas funções, anotar as parciais de cada set e qual equipe se sagrou campeã. Para ser usadas na reunião com as atletas.

004545

(31) 3223-2611

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



❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Formular e enviar o questionário, sobre perfil comportamental através do grupo de watzap da categoria, as respostas das atletas são extremamente importantes para sequência do programa de treinamento online podemos definir através das respostas das atletas como será sua atitude dentro quadra em situações difíceis. E propor atividades mais técnicas ou cognitivas para o início de trabalhos online.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 15/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 14/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através do grupo de watzap.

DIA 15/05/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar, assistir e enviar vídeo da final Olímpica Londres 2012 entre as seleções Brasileira x Estados Unidos, analisar a performance geral das atletas, anotando qual a atleta se destacou, e o que mais me impressionou durante a partida em relação ao placar final, qual seleção se sagrou campeã da competição.

❖ Ação/Atividade teórica: Sub15

- ✓ Organizar uma reunião através do grupo do watzap, para uma atividade de escolha das atletas, onde decidiram que fariam um vídeo, declarando a vontade delas em voltar aos treinos presenciais.

004546

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião com o Setor de Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a forma de trabalho de prevenção a esões durante o período de teinos não presenciais.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 16/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Planejamento do relatório do dia 15/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar videos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para e das atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, em reunião através do aplicativo Zoom, todos concordaram que as atividades estão atendo as expectativas de todas.

DIA 18/05/2020 - SEGUNDA FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração do cronograma de atividades semanal (18/05 a 22/05/2020) para as categorias Sub13/14/15, e enviar nos respectivos grupos no whatsapp
- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de video com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da exeução das fichas multidisciplinar exercicios preventivos e reforço muscular.

❖ **Ação/Atividade: Sub13/14**

- ✓ Planejar atividade que ensina como se confecciona uma bola de meia, enviar video informando como executar exercicios com a bolade meia, e quantas repetições

❖ **Ação/Atividade: Sub15**

- ✓ Organizar através do aplicativo Zoom uma reunião, coordenada pelo assistente técnico Gabriel Leite, com as atletas onde foram discutidas as respostas dos questionários da semana anterior (QCPV)(Perfil comportamental), para definirmos o nível de conhecimentos da equipe, e o perfil individual de cada atleta. Para minha satisfação o conhecimento geral

004547

(31) 3223-2611

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



da equipe esta excelente, e o perfil da equipe deu a maioria (Tubarão) ou seja um perfil perfeito para esporte.

- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 19/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Planejamento do relatório do dia 18/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15)
- ✓ Carga horária de curso: 3.00 horas. curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ CONCLUSÕES FINAIS:
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através do grupo de watzap.

DIA 19/05/2020 - TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercicios preventivos e reforço muscular.

Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar e assistir o video do Prof. Giovane, fazer os ajustes dos exercicios habilidades motoras e controle de bola, enviar ao grupo das atletas no watzap da categoria, fazer video contendo as informações sobre, data e atividades do dia. Reforçar a necessidade de executar as fichas multidisciplinar, com exercicios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Baixar e assistir o video da final Olimpica Pequim 2008 entre as seleções do Brasil x Estados Unidos, fazendo as anotações sobre distribuição da levantadora Fofão, para as posições 2,3 e 4, nos complexo K1 e K11, depois enviar ao grupo das atletas, para fazer as mesmas anotações, durante o primeiro e o quarto set, e o resultado do jogo e quem se sagrou-se campeã na competição. Com minhas anotações e das atletas faremos uma reunião através Zoom na sexta dia 22/05/2020 as 14:00 horas. Reforçar a necessidade de executar as fichas multidisciplinar, com exercicios preventivos e reforço muscular.

004548

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião com a coordenadora do projeto Suelen, e toda equipe de voleibol, coordenador Sergio Vera, Prof. Luiz e assistente Gabriel Leite, assunto abordado, pontos a serem afinados com equipe técnica.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 20/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 19/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (videos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar videos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através do grupo de watzap.

DIA 20/05/2020-QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de video com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforcando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercicios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar e assistir o video do Prof. Giovane, fazer os ajustes dos exercicios habilidades motoras e controle nde bola, enviar ao grupo das atletas no watzap da categoria, fazer video contendo as informações sobre, data e atividades do dia.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Organizar um bate papo através do aplicativo Zoom, coordenado pelo assistente Gabriel Leite e participação do condenador Sergio Vera e Prof. Luiz, com a jogadora Ana Cecilia, atualmente jogando ADC Bradesco, atividade prazerosa para toda equipe Sub15, e participantes, a atleta foi formada dentro do meu programa de treinamento, e chegou a seleção Brasileira Sub18, a interação da jogadora com a equipe do MEC foi perfeita.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 21/05/2020(Sub13-14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 20/05/2020(Sub13/14/15)

004549



- ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas. curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através do grupo de watzap.

DIA 21/05/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.
- ❖ Ação/ Atividade: Sub13/14
 - ✓ Planejar vídeo com circuito técnico/Físico de fundamentos, toque alternados com abdominais, manchetes com agachamentos, enviar vídeo com as informações da atividade, e data, no grupo do watzap da categoria.
- ❖ Ação/ Atividade: Sub15
 - ✓ Planejar vídeo com circuito de fundamentos, manchetes, toques e saltos. Enviar vídeo para o grupo das atletas, com as informações, data, e como executar a atividade Reforçando a necessidade da execução das multidisciplinares, exercícios preventivos e reforço muscular.
 - ✓ Planejamento do plano de treino do dia 22/05/2020(Sub13/14/15)
 - ✓ Planejamento do relatório do dia 21/05/2020(Sub13/14/15)
 - ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
 - ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas
 - ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
 - ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas. curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC).

004550



- ✓ CONCLUSÕES FINAIS:
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através do grupo de watzap.

DIA 22/05/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade de executar as fichas multidisciplinares, exercícios preventivos, e reforço muscular.

❖ Ação/ Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar e assistir o vídeo da quartas de final Olímpica Londres 2012 entre as seleções do Brasil x Rússia, fazendo as anotações e avaliações. Enviar o vídeo para as atletas fazerem, as seguintes anotações, qual foi o placar do tiebreak, qual equipe ganhou o jogo e se classificou para semi final contra equipe do Japão. Com as minhas anotações e das atletas faremos uma reunião através Zoom na sexta dia 25/05/2020 as 15:30 horas.

❖ Ação/ Atividade: Sub15

- ✓ Baixar e assistir o vídeo da final Olímpica Londres 2012 entre as seleções do Brasil x Estados Unidos, fazendo as anotações sobre distribuição da levantadora Dani Lins, para as posições 2,3 e 4, nos complexos K1 e K2, depois enviar ao grupo das atletas, para fazer as mesmas anotações, durante o primeiro e o quarto set, e o resultado do jogo e quem se sagrou-se campeã na competição. Com minhas anotações e das atletas faremos uma reunião através Zoom na sexta dia 25/05/2020 as 14:00 horas.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 25/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 22/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos, documentos, cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Prevenção e Enfrentamento do Assédio no Esporte(COB/CBC). Conclusão do curso de 70 horas
- ✓ CONCLUSÕES FINAIS:
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, durante a semana através do grupo de watzap de cada categoria.

004551

(31) 3223-2611

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



DIA 25/05/2020 - SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração do cronograma de atividades semanal (25/05 a 29/05/2020) para as categorias Sub13/14/15, e enviar nos respectivos grupos no watzap.
- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar e assistir ao vídeo da Prof. Sara, adaptar a dinâmica dos exercícios para a categoria, enviar no grupo vídeo informando data da atividade, e informações de como executar a atividade.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Organizar reunião com as atletas, no aplicativo Zoom, com a ajuda do assistente técnico Gabriel, onde discutimos após assistir o vídeo na semana anterior dia 22/05/2020. Avaliações sobre funções executadas no voleibol, liberos e centrais.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 26/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 25/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3.00 horas, curso Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos(COB/CBC).
- ✓ CONCLUSÕES FINAIS:
- ✓ Feedback da Comissão Técnica, em relação a execução da atividade no grupo de cada categoria, elogiando o desempenhos de todas as atletas.

004552

(31) 3223-2611

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



DIA 26/05/2020 - TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Organizar reunião com as atletas, no aplicativo Zoom, com ajuda e participação do assistente técnico Gabriel, para avaliação das atividades proposta pela comissão técnica, durante a semana anterior, com feedback das atletas.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Planejamento de atividade com circuito físico/técnico, contendo exercícios de equilíbrio, controle de bola, alternados com exercícios físico. Reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, exercícios preventivos, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 26/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 25/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15)
- ✓ Carga horária de curso: 3.00 horas, curso Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica, em relação a execução da atividade no grupo de cada categoria, elogiando o desempenhos de todas as atletas.

004553



ADMINISTRAÇÃO DE ATLETAS DIA 27/05/2020 - QUARTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Planejar atividade com exercícios de coordenação motora, com utilização de cordas, cones e bola de meia confeccionada em um atividade anterior.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Organizar um bate papo com a jogadora Vitória Trindade, através do aplicativo Zoom, com coordenação do assistente Gabriel Leite, e participação do coordenador Sérgio Vera, e Prof. Luiz, onde a jogadora contou toda sua trajetória no voleibol até chegar a seleção Brasileira sub21, atleta também foi formada dentro do meu programa de treinamento.
- ✓ Ação/Atividade específica: Reunião com a coordenadora do projeto Suelem, com toda a equipe do voleibol, Sergio Vera, Prof. Luiz e assistente técnico Gabriel Leite, para ajuste na forma de execução dos relatórios e comprovação de carga horária.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 28/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 27/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vale).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica, em relação a execução da atividade no grupo de cada categoria, elogiando o desempenhos de todas as atletas. Ajustes na execução da atividade.

004554



DIA 28/05/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino Específico elaborado pela Comissão Técnica através de vídeo com os respectivos objetivos, elaborar cronograma semanal de atividades, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria. Reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinar exercícios preventivos e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Baixar link no youtube do jogo do Mackenzie Esporte Clube x Tijuca Clube do Rio de Janeiro, CBI 2019 categoria Sub 16. Enviar no grupo das atletas, com data e informações de como executar a atividade fichas.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Baixar e assistir ao vídeo do jogo das quartas de final da Olimpíadas Londres 2012, entre as seleções do Brasil x Rússia. Fazer anotações e avaliações, para reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, onde discutiremos o desempenho das jogadoras centrais e líbero.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 29/05/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 28/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (vídeos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar vídeos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica, em relação a execução da atividade no grupo de cada categoria, elogiando o desempenhos de todas as atletas. Ajustes na execução da atividade.

004555



DIA 29/05/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento do Planos de Treino, Relatórios e Reunião.
- ✓ Treino Especifico elaborado pela Comissão Técnica através de video com os respectivos objetivos, a ser passado para as atletas pelo Grupo de Whatsapp da categoria.

❖ Ação/Atividade: Sub13/14

- ✓ Planejar atividade com cunho de entreterimento porque estas categorias tem uma faixa etária que propecia tal atividade, agregando exercicios de coordenação motora e habilidades, depois de semana intensa de atividades. Reforçando a necessidade da execução das multidisciplinares, exercicios preventivos, e reforço muscular.

❖ Ação/Atividade: Sub15

- ✓ Reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, com coordenação do assistente Gabriel Leite, onde discutiremos nossas anotações e avaliações, sobre o jogo das quartas de final Olimpia Londres 2012, entre a seleção Brasileira x Seleção da Rússia.
- ✓ Planejamento do plano de treino do dia 01/06/2020(Sub13/14/15).
- ✓ Planejamento do relatório do dia 29/05/2020(Sub13/14/15)
- ✓ Organização dos (videos,documentos,cronograma) de cada categoria (Sub13/14/15) nas suas devidas pastas (Quarentena Vôlei).
- ✓ analisar videos enviado pelas atletas, dar o feedback no grupo das atletas.
- ✓ fazer lista de chamada(Sub13/14/15).
- ✓ Carga horária de curso: 3:00 horas, curso Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos(COB/CBC).
- ✓ **CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica, em relação a execução das atividades, durante todo mês de Maio, no grupo de cada categoria, elogiando o desempenhos e comprometimento de todas as atletas, na execução das atividades propostas.

004556

(31) 3223-2611

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



Q		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS	
25 horas semanais – 100 horas mensais		25 horas semanais – 75 horas mensais	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
5 horas semanais – 25 horas mensais		20 horas semanais – 80 horas mensais	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais – 56 horas mensais		14 horas semanais – 56 horas mensais	
OBSERVAÇÃO			

R		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Junho de 2020		
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto		
ASSINATURA			

004557

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- JUNHO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ - NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ - MODALIDADE: Voleibol
- ❖ - NAÍPE: Feminino
- ❖ - CATEGORIA: Sub13
- ❖ - TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/06/2020 – SEGUNDA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/06 a 05/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004558



(31) 3223-2611

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



DIA 02/06/2020 - TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, através do aplicativo Zoom, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com ex técnico da Seleção Brasileira Antônio Rizzola, atualmente técnico da Seleção Venezuelana, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube.(Desenvolvimento das categorias de base no Brasil e no mundo)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 03/06/2020 - QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, esclarecimentos de dúvidas sobre como executar os vídeos, que comprovam a presença na atividade diária.
- ✓ Reunião semanal com a coordenadora Suelem, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/06/2020.

004559

(31) 3223-2611

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



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com o técnico da equipe América Vôlei Henrique Furtado, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube. (Transição das categorias de base para o adulto).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 04/06/2020 – QUINTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 05/06/2020 – SEXTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades semanal.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004560

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 08/06/2020 - SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 08/06 a 12/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 09/06/2020 - TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004561

(31) 3223-2611

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



DIA 10/06/2020 - QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 11/06/2020 - QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Corpus Christi.

DIA 12/06/2020 - SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades semanal.

004562

(31) 3223-2611

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



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC)
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as jogadoras Ana Cecília ADC Bradeso, Letícia Araujo Fluminense Vôlei, Carolina Grossi Barueri Vôlei, Maria Eduarda Mina Tênis, com participação de todas categorias do Mackenzie Esporte Clube. (Da iniciação a Seleção Brasileira).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 15/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 15/06 a 19/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 16/06/2020 – TERÇA-FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/06/2020.

004563

(31) 3223-2611

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



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 17/06/2020-QUARTAFEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as ex jogadoras do Mackenzie esporte Clube Ana Molinari e Kelly Gomes, contando a como é adaptação na de troca de estado para jogar voleibol (Minas para São Paulo).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 18/06/2020 - QUINTA FEIRA -

◆ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004564

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 19/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades semanal.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 22/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/06 a 26/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13 com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004565

(31) 3223-2611

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



DIA 23/06/2020 – TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com a ex jogadora Fofão, Bicampeã Olímpica, contando toda sua trajetória no voleibol.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 24/06/2020 – QUARTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004566



DIA 25/06/2020 - QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 26/06/2020 - SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Reunião através do aplicativo Zoom, com a categoria, receber o feedback sobre semana de atividades.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004567

(31) 3223-2611

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



DIA 29/06/2020 – SEGUNDA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 29/06 a 30/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 30/06/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos)
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades do mês.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004568

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

CARGA HORARIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORARIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORARIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais – 100 horas mensais	25 horas semanais – 105 horas mensais
CARGA HORARIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORARIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais – 25 horas mensais	5 horas semanais – 21 horas mensais
CARGA HORARIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORARIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais – 56 horas mensais	14 horas semanais – 58 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020
TECNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004569

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB14



- JUNHO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – MAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub14
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/06/2020 – SEGUNDA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/06 a 05/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas. (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no whatsapp, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004570



(31) 3223-2611

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



DIA 02/06/2020 – TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, através do aplicativo Zoom, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo través do aplicativo Zoom, com ex técnico da Seleção Brasileira Antônio Rizzola, atualmente técnico da Seleção Venezuleana, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube.(Desenvolvimento das categorias de base no Brasil e no mundo).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 03/06/2020 – QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, esclarecimentos de dúvidas sobre como executar os vídeos, que comprovam a presença na atividade diária.
- ✓ Reunião semanal com a coordenadora Suellem, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC)

004571

(31) 3223-2611

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



- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com o técnico da equipe América Vôlei Henrique Furtado, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube (Transição das categorias de base para o adulto).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 04/06/2020 – QUINTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 05/06/2020 – SEXTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades semanais.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004572

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 08/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 08/06 a 12/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 09/06/2020 – TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004573

(31) 3223-2611

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



DIA 10/06/2020 – QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/COC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 11/06/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Corpus Christi.

DIA 12/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/06/2020.

004574

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades semanal.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as jogadoras Ana Cecilia ADC Bradeso, Leticia Araujo Fluminense Vôlei, Carolina Grossi Barueri Vôlei, Maria Eduarda Mina Tênis, com participação de todas categorias do Mackenzie Esporte Clube. (Da iniciação a Seleção Brasileira).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 15/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 15/06 a 19/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 16/06/2020 – TERÇA FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular

004575

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 17/06/2020-QUARTAFEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as ex jogadoras do Mackenzie esporte Clube Ana Molinari e Kelly Gomes, contando a como é adaptação na de troca de estado para jogar voleibol (Minas para São Paulo).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 18/06/2020 - QUINTA FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/06/2020.

004576

(31) 3223-2611

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

- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 19/06/2020 - SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas. Feedback das atividades semanal.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 22/06/2020 - SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/06 a 26/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/06/2020.

004577



(31) 3223-2611

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



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CEC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 23/06/2020 – TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com a ex jogadora Fofão, Bicampeã Olímpica contando toda sua trajetória no voleibol.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 24/06/2020 – QUARTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/06/2020.
- ✓ Live com ex jogadora de vôlei Fofão, e todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube.

004578

(31) 3223-2611

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



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watsapp, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 25/06/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watsapp, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 26/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Reunião através do aplicativo Zoom, com a categoria, receber o feedback sobre semana de atividades.

004579

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 29/06/2020 – SEGUNDA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 29/06 a 30/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 30/06/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades de mês.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004580

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais – 100 horas mensais	25 horas semanais – 106 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais – 25 horas mensais	5 horas semanais – 21 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais – 56 horas mensais.	14 horas semanais – 58 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004581



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- JUNHO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/06/2020 – SEGUNDA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/06 a 05/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/06/2020.
- ✓ Reunião através do aplicativo Zoom, com as atletas alinhar atividades da semana.
- ✓ Curso - Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

004582

(31) 3223-2611

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



DIA 02/06/2020 - TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, através do aplicativo Zoom, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com ex técnico da Seleção Brasileira Antônio Rizzola, atualmente técnico da Seleção Venezuelana, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube.(Desenvolvimento das categorias de base no Brasil e no mundo).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 03/06/2020 - QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com as atletas através do aplicativo Zoom, esclarecimentos de dúvidas sobre como executar os vídeos, que comprovam a presença na atividade diária.
- ✓ Reunião semanal com a coordenadora Suelem, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/06/2020.

004583

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com o técnico da equipe América Vôlei Henrique Furtado, com todas as categorias do Mackenzie Esporte Clube. (Transição das categorias de base para o adulto).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 04/06/2020 – QUINTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 05/06/2020 – SEXTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback das atividades da semana.

004584



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 08/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 06/06 a 12/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 09/06/2020 – TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).

004585

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 10/06/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBO).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 11/06/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Corpus Christi

DIA 12/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/06/2020.

004586



(31) 3223-2611

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

- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback da semana de atividades.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as jogadoras Ana Cecilia ADC Bradeso, Leticia Araujo Fluminense Vôlei, Carolina Grossi Barueri Vôlei, Marie Eduarda Mina Tênis, com participação de todas categorias do Mackenzie Esporte Clube. (Da iniciação a Seleção Brasileira).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 15/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 15/06 a 19/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 16/06/2020 – TERÇA FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004587

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades.



(31) 3223-2611

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



reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 17/06/2020-QUARTAFEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/06/2020.
- ✓ Reunião com a categoria alinhar atividade do dia 19/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CEC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com as ex jogadoras do Mackenzie esporte Clube Ana Molinari e Kelly Gomes, contando a como é adaptação na de troca de estado para jogar voleibol (Minas para São Paulo).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 18/06/2020 - QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004588



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 19/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas com a equipe de fisioterapia, e feedback da semana de atividades.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 22/06/2020 – SEGUNDA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/06 a 26/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004589



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 23/06/2020 – TERÇA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Bate papo através do aplicativo Zoom, com a ex jogadora Fofão, Bicampeã Olímpica, contando toda sua trajetória no voleibol.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 24/06/2020 – QUARTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004590



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/06/2020
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 25/06/2020 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/06/2020
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 26/06/2020 – SEXTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/06/2020.
- ✓ Reunião com as atletas, feedback da semana de atividades.

004591



- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Reunião através do aplicativo Zoom, com a categoria, receber o feedback sobre semana de atividades.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 29/06/2020 – SEGUNDA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 29/06 a 30/06/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

DIA 30/06/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/06/2020.

004592



- ✓ Reunião com as atletas categoria feedback do mês de atividades.
- ✓ Curso : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei).

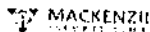
CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais – 100 horas mensais	25 horas semanais – 105 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais – 25 horas mensais	5 horas semanais – 21 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais – 56 horas mensais.	14 horas semanais – 58 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004593



RELATORIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- JULHO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/07/2020 – QUARTA-FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/07 a 03/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/07/2020.
- ✓ Live com exatleta do Mackenzie Esporte Clube Priscila Heldes. Tema: "Carreira de atleta e suas dificuldades".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap. organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004594

(31) 3223-2611

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



DIA 02/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 03/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub13).

004595

(31) 3223-2611

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

DIA 06/07/2020 - SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 06/07 a 10/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o presidente Lúcio Aparecido, coordenador Sergio Vera e toda equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 07/07/2020 - TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004596



(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião com os Pais das atletas, através do aplicativo Zoom.
Tema: Feedback das atividades durante os treinos não presenciais.

DIA 08/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/07/2020.
- ✓ Live com o Alexandre Gomes, assistente técnico da equipe São Paulo Barueri Vôlei.
Tema: "Disciplina no Esporte".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Gravar a live, converter o vídeo, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 09/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004597

(31) 3223-2611

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

DIA 10/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB-CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).
- ✓ Live com a jogadora Amanda Campos, atualmente jogando no Sesc RJ. Tema " Da iniciação, a sSeleção Brasileira".

DIA 13/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 13/07 a 17/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB-CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física)

004598



(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 14/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 15/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora Carol Gattaz, capitã da equipe adulta do Minas Tênis Clube.
Tema: "As distrações do mundo moderno em relação ao profissionalismo no esporte".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).

004599

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 16/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 17/07/2020- SEXTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.

004600



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 20/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 20/07 a 24/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 21/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 22/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004601

(31) 3223-2611

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



DIA 22/07/2020 - QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora de vôlei de praia Rúbia Inck.
Tema: "Atleta Acadêmica"
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 23/07/2020 - QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/07/2020.
- ✓ Live com o atleta Nathalia Zilio, bicampeã Olímpica.
Tema: " Impotência do planejamento na carreira de uma atleta"
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola);BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004602



DIA 24/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 27/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 27/07 a 31/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/07/2020.

004603

(31) 3223-2611

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

- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 28/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 29/07/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora de vôlei de Praia, Ana Patricia Ramos, Campeã Mundial Juvenil,
Tema: "A importância da preparação de uma atleta Olímpica".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do

004604

(31) 3223-2611

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



esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 30/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 31/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/07/2020.
- ✓ Reunião com coordenador Sergi Vera, e toda equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube (Assuntos gerais, para finalizar o mês de Julho).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).

004605



- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais -	25 horas semanais - 100 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais -	5 horas semanais - 20 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO : 92 horas extras(juntando todas as categorias)	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Agosto de 2020
TECNICO RESPONSAVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004606

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB14

MACKENZIE

- JULHO DE 2020 -

MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub14
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/07/2020 – QUARTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/07 a 03/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/07/2020.
- ✓ Live com exatleta do Mackenzie Esporte Clube Priscila Heides. Tema "Carreira de atleta e suas dificuldades".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico (COB/CBC);(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte);Atletismo na Escola)(BNCC. Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004607

(31) 3223-2611

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



DIA 02/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 03/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub14).

004608



DIA 06/07/2020 - SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 06/07 a 10/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o presidente Lúcio Aparecido, coordenador Sergio Vera e toda equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC) (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 07/07/2020 - TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC) (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004609

(31) 3223-2611

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

- ✓ Reunião com os Pais das atletas, através do aplicativo Zoom.
Tema: Feedback das atividades durante os treinos não presenciais.

DIA 08/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/07/2020.
- ✓ Live com o Alexandre Gomes, assistente técnico da equipe São Paulo Barueri Vôlei.
Tema: "Disciplina no Esporte".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Parolímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Gravar a live, converter o vídeo, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 09/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Parolímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).

004910



(31) 3223-2611

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

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub 14).

DIA 10/07/2020 - SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).
- ✓ Live com a jogadora Amanda Campos, atualmente jogando no Sesc RJ, Tema: " Da iniciação, a Seleção Brasileira".

DIA 13/07/2020 - SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 13/07 a 17/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/07/2020.

004611

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 14/07/2020 - TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 15/07/2020 - QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora Carol Gattaz, capitã da equipe adulta do Minas Tênis Clube. Tema: "As distrações do mundo moderno em relação ao profissionalismo no esporte".

004612

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 16/07/2020 - QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 17/07/2020- SEXTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).

004613



- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14)

DIA 20/07/2020 - SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 20/07 a 24/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 21/07/2020 - TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 22/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/07/2020.

004614



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades. na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 22/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora de vôlei de Praia Rúpia Inck.
Tema: "Atleta Acadêmico".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades. na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 23/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/07/2020.

004615

(31) 3223-2611

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



- ✓ Live com a atleta Nathália Zilio, olímpica.
Tema: "Importância do planejamento na carreira de uma Atleta".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC) (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watsapp, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 24/07/2020 - SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watsapp, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 27/07/2020 - SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 27/07 a 31/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004816

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 28/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC).(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 29/07/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/07/2020.
- ✓ Live com a jogadora de Vôlei de Praia Ana Patricia Ramos. Tema: "A importância da preparação de uma atleta Olímpica"

004617



- ✓ Cursos Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 30/07/2020 - QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC) (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 31/07/2020 - SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

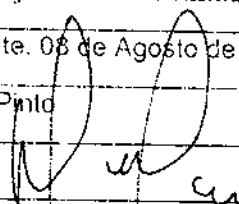
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/07/2020.
- ✓ Reunião mensal com o coordenador Sergio Vera, com toda equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube (Assuntos gerais para finalizar o mês de Julho).

004618



- ✓ Cursos - Carga horária de 3 horas (Iniciação Esportiva e Valores Olímpico) (COB/CBC),(Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte)(Atletismo na Escola)(BNCC: Como planejar as aulas de Educação Física).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais -	25 horas semanais - 100 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais -	5 horas semanais - 20 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	92 horas extras.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Agosto de 2020
TECNICO RESPONSÁVEL	Heício Jose Pinto
ASSINATURA	

004819

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- JULHO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/07 a 03/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/07/2020.
- ✓ Reunião através do aplicativo Zoom, com as atletas alinhar atividades da semana.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralimpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC)(BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisico Lucas e toda a categoria.

004620



(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 02/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, através do aplicativo Zoom, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralimpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC)(BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live através do aplicativo Zoom, com a exatleta do Mackenzie Esporte Clube Priscila Hesdes.
Tema: " Carreira de atleta e suas dificuldades".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 03/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/07/2020.

004621

(31) 3223-2611

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

- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Libero no voleibol".
- ✓ Gravar a reunião, converter o video, organizar o video na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 06/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 06/07 a 10/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o presidente Lúcio Aparecido, coordenador de esportes Sergio Vera, e toda equipe multidisciplinar do Mackenzie Esporte Clube.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 07/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004622



(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino com o Fisioterapeuta Wesly, e toda acategoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 08/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live através do aplicativo Zoom com o assistente técnico da equipe São Paulo Baueri Vôlei Alexandre Gomes, com a participação de todas as categorias do Mackenzie esporte Clube.
- ✓ Treino online com o Prep, Físico Lucas, e toda a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 09/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades,

004823

reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 10/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 13/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Levantadora no voleibol".
- ✓ Live com a jogadora Amanda Campos, atualmente jogando no Sesc RJ.
Tema: "O início até chegar a seleção Brasileira de Voleibol".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004624



DIA 13/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 13/07 a 17/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisico Lucas, e toda a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 14/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Fisioterapeuta Wesley, e toda a categoria.

004625



(31) 3223-2611

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

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 15/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live com a jogadora Carol Gattaz, capitã da equipe do Minas T-enis Clube. Tema: "As distrações do mundo modernoem relação ao profissionalismo no esporte".
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, e toda a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 16/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/07/2020.

004626



(31) 3223-2611

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

- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física, Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 17/07/2020- SEXTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

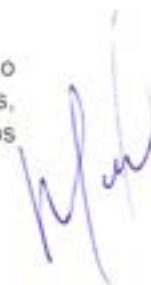
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/07/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Levantadora no voleibol".
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física, Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 20/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 20/07 a 24/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 21/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/07/2020.

004627



(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física, Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 21/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 22/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física, Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Fisioterapeuta Westwy, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 22/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/07/2020.

004628

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live com a jogadora de vôlei de Praia Rúpia Inck, integrante do Projeto Viva Vôlei.
Tema: "Atleta Acadêmico".
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 23/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live co a atleta Nathália Zilio, bicampeã Olimpica.
Tema: "Importância do planejamento na carreira de uma Atleta".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 24/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004629

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.

(31) 3223-2611

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


- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/06/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/06/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Líbero no voleibol".
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 27/07/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 27/07 a 31/07/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino com o Prep. Lucas, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004630



DIA 28/07/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Treino online com o Fisioterapeuta Wesly, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 29/07/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/07/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Live com a Atleta de Vôlei de Praia Ana Patricia Ramos, Tema: "A Preparação e Trajetória de uma Atleta Olímpica".
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, e toda a categoria.

004631



(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 30/07/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/07/20
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 31/07/2020 – SEXTA - FEIRA -

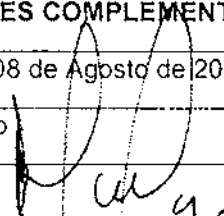
❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub 15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/07/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Levantadora no voleibol".
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004632



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais -	25 horas semanais - 100 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais -	5 horas semanais - 25 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Agosto de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004033



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- AGOSTO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 03/08/2020 – SEGUNDA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 03/08 a 07/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13. com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voelibol e suas Regras).
- ✓ Reunião com a categoria Sub18. avaliação da Gincana Esportiva
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004634

(31) 3223-2611

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



DIA 04/08/2020 - TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino no aplicativo Zoom, com as levantadoras da equipe (Sistema KI & KII).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 05/08/2020 - QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com o Prof. Guiliano Sucupira
Tema: "Da quadra de vôlei para as quadras de Areia"
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub13).

004935

(31) 3223-2611

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

DIA 06/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 07/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras)
- ✓ Reunião semanal da categoria feedback das atletas em relação as atividades, entrega de atividade proposta pela comissão técnica, gincana surpresa para atletas
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

004636



(31) 3223-2611

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



DIA 10/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 10/08 a 14/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/08/2020
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras)
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 11/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 12/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004837

(31) 3223-2611

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



DIA 12/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 13/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com as ex jogadoras do Mackenzie Esporte Clube Aynara Yasmin e Luisa Melloni.
Tema: "A importância do Mackenzie na minha carreira no voleibol".
- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 13/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/08/2020
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004633

(31) 3223-2611

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



DIA 14/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal da categoria feedback das atletas em relação as atividades, entrega de atividade proposta pela comissão técnica, gincana surpresa para atletas
- ✓ Quadrangular de jogos virtuais, promovidos pela FMV.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 17/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 17/08 a 21/08/2020).
 - ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
 - ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/08/2020.
 - ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/08/2020.
 - ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).

004639

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 18/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 19/08/2020- QUARTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004640

(31) 3223-2611

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



DIA 20/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 21/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião Sub17/18, para analisar trabalhos executados na Gincana esportiva.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 21/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feddback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com a psicóloga Raquel Gusmão
Tema: "Ansiedade em tempos de Pandemia".

084611

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 24/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 24/08 a 28/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/08/2020.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 25/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004642

[Handwritten signature]

(31) 3223-2611

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

DIA 26/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com o ex atleta Gilson Mão de Pilão
Tema: "Respirar, treinar e viver do Voleibol".
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 27/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Live com a especialista em fisioterapia esportiva Luana A. Carvalho
Tema: "Os cuidados com o atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte".

004643





- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 28/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 31/08/2020 – SEGUNDA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 31/08 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004644

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004845



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB14



- AGOSTO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub14
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 03/08/2020 – SEGUNDA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 03/08 a 07/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/08/2020.
- ✓ Cursos . Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004646

NW

(31) 3223-2611

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



DIA 04/08/2020 -- TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/08/2020.
- ✓ Cursos . Carga horária de 3 horas (Voleibole suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 05/08/2020 -- QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Exibição do filme o Gladiador.
- ✓ Live com o Prof. Giuliano Sucupira e Prof. Caio Lopes.
Tema: "Como conciliar a vivência do Vôlei de Quadra de de praia na Base"
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub14)

004647

(31) 3223-2611

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



DIA 06/08/2020 - QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 07/08/2020 - SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Gincana surpresa para as atletas.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004648

(31) 3223-2611

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



DIA 10/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 10/08 a 14/08/2020)
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 11/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 12/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004849

(31) 3223-2611

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



DIA 12/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 13/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica
- ✓ Live com as exatletas do Mackenzie Esporte Clube, Ainara & Luisa Melloni. Tema: "A importância do Mackenzie na minha carreira no Voleibol".
- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap. organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 13/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Quadrangular de jogos virtuais promovido pela FMV.

004857

(31) 3223-2611

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



- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 14/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/07/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/07/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 17/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 17/08 a 21/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião com as levantadoras, analisar (Sistema de Jogo KI & KII).

004651

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 18/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 19/08/2020- QUARTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.

004652

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 20/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 21/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião com a Categoria Sub 17/18, analisar atividades executadas na Gincana Esportiva.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 21/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Live com a psicóloga Raquel Gusmão
Tema: " Ansiedade em tempo de Pandemia".

004853

(31) 3223-2611

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



- ✓ Gravar e converter o vídeo da reunião, e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 24/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 24/08 a 28/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 25/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004654



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 26/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com o exatleta Gilson Mão de Pilão
Tema: "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 27/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004855

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 28/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana, E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica.
- ✓ Live com a Especialista em Fisioterapia Esportiva Luana A. Carvalho.
Tema: "Os cuidados com o atleta visando a prevenção de lesões, no retorno ao esporte".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 31/08/2020 – SEGUNDA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 31/08 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004856

(31) 3223-2611

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

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/08/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004857



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- AGOSTO DE 2020 -




INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 03/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 03/08 a 07/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria. 004658 
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

(31) 3223-2611

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



DIA 04/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, através do aplicativo Zoom, assuntos diversos.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 05/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Volreibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Libero no voleibol".
- ✓ Live com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes
Tema: "Como conciliar a Vivência do Vôlei de Quadra e Praia na Base"

004659

(31) 3223-2611

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

- ✓ Gravar a reunião, converter o vídeo, organizar o vídeo na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 06/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 07/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades.
- ✓ Treino com o Fisioterapeuta Wesly, e toda acategoria.

004660



(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 10/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 10/08 a 14/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 11/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 12/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004661

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 12/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

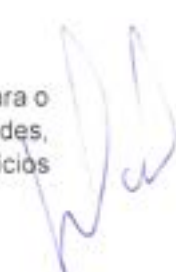
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 13/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras)
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Levantadora no voleibol".
- ✓ Live com as exatletas do Mackenzie Esporte Clube, Ainara Yasmin e Luisa Melloni.
Tema: "A importância do Mackenzie na minha carreira no Voleibol".
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 13/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/08/2020.

084882



(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 14/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal de feedback em relação as proposta feita pela comissão técnica.
- ✓ Jogos do Quadrangular Virtuais promovido pela FMV
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 17/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 17/08 a 21/08/2020).

004663

(31) 3223-2611

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



- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15)

DIA 18/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15)

004864

DIA 19/08/2020- QUARTA - FEIRA

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 20/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/08/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 20/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 21/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Movimento Paralímpico: Fundamentos básicos do esporte) (COB/CBC), (BNCC) Como planejar as aulas de Educação Física. Atletismo na Escola(CBAT).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004665

(31) 3223-2611

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



DIA 21/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Live com a psicóloga Raquel Gusmão.
Tema: "Ansiedade em tempo de Pandemia"
- ✓ Treino online com o Fisioterapeuta Weslwy, e toda categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 24/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 24/08 a 28/08/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 25/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Físico Lucas. com a categoria.

004866

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 25/08/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ❖ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/08/2020.
- ❖ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/08/2020.
- ❖ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ❖ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 26/08/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ❖ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/08/2020.
- ❖ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/08/2020.
- ❖ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades.
- ❖ Live com exatleta de Voleibol Gilson Mão de Pilão.
Tema: "Respirar, treinar e Viver do Voleibol".
- ❖ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004867

(31) 3223-2611

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



- ❖ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 27/08/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ❖ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/08/2020.
- ❖ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/08/2020.
- ❖ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ❖ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 28/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ❖ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 31/08/2020.
- ❖ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/08/2020.
- ❖ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004668

(31) 3223-2611

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

- ❖ Reunião semanal com a categoria, para feedback da semana de atividades, apresentação de slides em Power Point.
Tema: "Consideração para se ter sucesso como Central no voleibol".
- ❖ Treino online com o Fisioterapeuta Wesly, e toda categoria.
- ❖ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 31/08/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 31/08 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004669




(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias -	24 horas semanais - 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias -	10 horas semanais - 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte. 08 de Setembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004670

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- SETEMBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS


- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/09/2020 – TERÇA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/09 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, junto com cronograma semanal de treinos, junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004871



(31) 3223-2611

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



DIA 02/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento treino de sexta-feira.
Tema: Assistir vídeo da final Olímpica Rio 2016.
- ✓ Live com a Nutricionista Esportiva Patricia Axer.
Tema: "Nutrição Esportiva Saúde e Desempenho de Jovens Atletas".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino no aplicativo Zoom, com as Centrais da equipe (Sistema KI & KII).
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas e live, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 03/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub13).

004672

(31) 3223-2611

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



DIA 04/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal da categoria feedback das atletas em relação as atividades.
Sessão Pipoca: Com com exibição do filme "Extraordinário".
- ✓ Gravar e converter reunião, organizar junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 07/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Feriado de 7 de Setembro.

004873

(31) 3223-2611

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



DIA 08/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 08/09 a 11/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/09/2020
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com cronograma semanal de treino na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 09/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio de habilidades para as equipes Milionária / Da Roça / Choronas.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004674

(31) 3223-2611

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



DIA 10/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 11/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004675

(31) 3223-2611

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




DIA 14/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 14/09 a 17/09/2020). Esta semana só teremos treinos até o dia 17/09, sexta dia 18/09, teremos as Olimpec 2020, com a participação de sócios e atletas.
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 15/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC. 004676 
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

(31) 3223-2611

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

DIA 16/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta. Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 17/09/2020- QUINTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 22/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. E entrega dos vídeos da Aula Funcional de Reforço Muscular.

004677



(31) 3223-2611

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



- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 18/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Abertura da Olimec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.

DIA 21/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Continuação da Olimec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.

DIA 22/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/09 a 24/09/2020). Esta semana só teremos treinos até o dia 24/09, sexta dia 25/09, teremos as Olimec 2020, com a participação de sócios e atletas.
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/09/2020.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).

304678

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 23/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 24/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela

004679

(31) 3223-2611

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



comissão técnica. Entregar estatísticas do jogo China x Sérvia, atividade proposta pela comissão técnica na reunião de quarta-feira.

- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 25/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Término da Olimpec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, fazer a entrega das premiações das Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.

DIA 28/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 28/09 a 30/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o Coordenador Sergio Vera e toda equipe disciplinar do Mackenzie Esporte Clube.
Tema: Planejamento de retorno dos treinos presenciais.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004680

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13

DIA 29/09/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 30/09/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004631

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Outubro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004632

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB14



- SETEMBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie

- ❖ – MODALIDADE: Voleibol

- ❖ – NAIPE: Feminino

- ❖ – CATEGORIA: Sub14

- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/09/2020 – TERÇA-FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/09 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004833



(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, junto com cronograma semanal de treinos, junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 02/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento treino de sexta-feira.
Tema: Assistir vídeo da final Olímpica Rio 2016.
- ✓ Live com a Nutricionista Esportiva Patricia Axer.
Tema: "Nutrição Esportiva Saúde e Desempenho de Jovens Atletas".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino no aplicativo Zoom, com as Centrais da equipe (Sistema KI & KII).
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas e live, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 03/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/09/2020.

004694

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub14).

DIA 04/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal da categoria feedback das atletas em relação as atividades. Sessão Pipoca: Com exibição do filme "Extraordibário".
- ✓ Gravar e converter reunião, organizar junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 07/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:**

- ✓ Feriado de 7 de Setembro.

004685

(31) 3223-2611

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



DIA 08/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 08/09 a 11/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/09/2020
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com cronograma semanal de treino na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 09/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004886

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio de habilidades para as equipes Milionária / Da Roça / Choronas.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 10/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14)

DIA 11/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

004687

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 14/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 14/09 a 17/09/2020). Esta semana só teremos treinos até o dia 17/09, sexta dia 18/09, teremos as Olimec 2020, com a participação de sócios e atletas.
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004858

(31) 3223-2611

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



DIA 15/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 16/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/09/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema: Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular, para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.

004639

(31) 3223-2611

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



- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 17/09/2020- QUINTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 22/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. E entrega dos vídeos da Aula Funcional de Reforço Muscular.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 18/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Abertura da Olimec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

884690

(31) 3223-2611

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



DIA 21/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Continuação da Olimec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 22/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/09 a 24/09/2020). Esta semana só teremos treinos até o dia 24/09, sexta dia 25/09, teremos as Olimec 2020, com a participação de sócios e atletas.
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/09/2020.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004601

(31) 3223-2611

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



DIA 23/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 24/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela

(31) 3223-2611

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



comissão técnica. Entregar estatísticas do jogo China x Sérvia, atividade proposta pela comissão técnica na reunião de quarta-feira.

- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14)

DIA 25/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Término da Olimec 2020, organizar a entrega das atividades proposta para as equipes participantes, fazer a entrega das premiações das Equipe Branca, Equipe Vermelho e Equipe Preta.

DIA 28/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 28/09 a 30/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004892



DIA 29/09/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/09/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 30/09/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/09/2020.

004634

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Outubro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004635

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- SETEMBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/09 a 04/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004896



(31) 3223-2611

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



DIA 02/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de sexta-feira, faremos uma Sessão Pipoca.
Tema: Filme " Extraordinário".
- ✓ Live com Nutricionista Esportiva Patricia Axer.
Tema: "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Gravar e converter reuniões com as atletas e palestrante na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 03/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 04/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

074897

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 04/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atletas em relação aos treinos proposta pela comissão técnica, exibição da Sessão Pipoca.
Tema: Filme "Extraordinário".
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 07/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional, 7 de Setembro.

004693

DIA 08/09/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 08/09 a 11/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino de prevenção contra lesões online com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 09/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004899

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de sexta-feira, faremos uma apresentação de slides em Power Point, 3º set do final da final do voleibol feminino Olimpíadas Rio 2016 entre China x Sérvia.
Tema: " Análises de Situações de Jogo (scout e estatísticas).
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião com as atletas, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 10/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 11/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 11/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004700

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atletas em relação aos treinos proposta pela comissão técnica. Quiz de perguntas e respostas sobre regras de voleibol, apresentação de slides em Power Point , 3º set do final da final do voleibol feminino Olimpíadas Rio 2016 entre China x Sérvia.
Tema: " Análises de Situações de Jogo (scout e estatísticas).
- ✓ Gravar e converter a reunião com as atletas, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 14/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 14/09 a 17/09/2020). Esta semana só teremos treinos até o dia 17/09 quinta-feira, sexta dia 18/09 termos a abertura da Olimec 2020 Virtual com a participação de sócios e atletas.
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004701



DIA 15/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 18/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino de prevenção contra lesões online com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 16/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 17/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol". 004702

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria.
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 17/09/2020- QUINTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 21/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atletas em relação aos treinos proposta pela comissão técnica. Execução da Gincana de Conhecimentos Gerais.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras do Voleibol".
- ✓ Gravar e converter a reunião com as atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 18/08/2020 – SEXTA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Abertura da Olimec 2020 Virtual, organização entregas de atividades para as equipes, que vão participar das tarefas. Equipe Branca, Equipe Preta e Equipe Vermelha.

004793

- ✓ Gravar e converter as atividades com as atletas e sócios, esclarecer dúvidas pelo aplicativo Zoom, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).


DIA 21/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Segundo dia da Olimec 2020 Virtual, organização entregas de atividades para as equipes, que vão participar das tarefas. Equipe Branca, Equipe Preta e Equipe Vermelha.
- ✓ Gravar e converter as atividades com as atletas e sócios, esclarecer dúvidas pelo aplicativo Zoom, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 22/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/09 a 24/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online de prevenção contra lesões com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria. 
004704
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

(31) 3223-2611

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

DIA 23/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/08/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/08/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 24/09/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004705



(31) 3223-2611

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

- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 25/09/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Término da Olimec 2020 Virtual, organização e entregas das premiações para as equipes, que participaram das tarefas. Equipe Branca, Equipe Preta e Equipe Vermelha.
- ✓ Gravar e converter as atividades com as atletas e sócios, esclarecer dúvidas pelo aplicativo Zoom, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 28/09/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 28/09 a 30/09/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/09/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004706

(31) 3223-2611

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

- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 29/09/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online de prevenção contra lesões com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 30/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 01/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/09/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).


004707

(31) 3223-2611

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

- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos , na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Outubro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004738

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- OUTUBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/10/2020 – QUINTA-FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/10 a 02/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/01/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/10/2020.
- ✓ Live com os Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Fisioterapeuta Wesley(Exercícios Preventivos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, junto com cronograma semanal de treinos, junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004709



(31) 3223-2611

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



DIA 02/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento treino de sexta-feira. Tema: Assistir vídeo da final Olímpica Rio 2016.
- ✓ Live com o Preparador Físico Lucas e Fisioterapeuta Wesly. Tema: "Planejamento dos testes físico para retorno aos treinos presenciais".
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino no aplicativo Zoom, com as Centrais da equipe (Sistema KI & KII).
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas e live, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 05/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 05/10 a 09/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras). 004710
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub13).

(31) 3223-2611

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



DIA 06/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter reunião, organizar junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 07/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/10/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter reunião, organizar junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004711

(31) 3223-2611

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

DIA 08/10/2020 – QUINTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/10/2020.
- ✓ Live com os Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Fisioterapeuta Wesley(Exercícios Preventivos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com cronograma semanal de treino na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 09/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: fedbck das atletas e comissão técnica em relação as atividades executadas durante a semana.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004712



(31) 3223-2611

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

DIA 12/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Feriado religioso – Nossa Senhora Aparecida.

DIA 13/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 13/10 a 16/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/10/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004713



(31) 3223-2611

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



DIA 14/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 15/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/10/2020.
- ✓ Live com os Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Fisioterapeuta Wesley(Exercícios Preventivos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras). 004714
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

(31) 3223-2611

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

DIA 16/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/10/2020.
- ✓ Live com o Prof. Luiz
Tema : " Planilha de Mensuração de Dor"
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter video da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 19/10/2020- SEGUNDA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar, par atreinamento dos protocolos sanitários, para retorno aos treinos presenciais.

004715



(31) 3223-2611

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

DIA 20/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar, par atreinoamento dos protocolos sanitários, para retorno aos treinos presenciais.

DIA 21/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/10/2020
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta. Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

004716

(31) 3223-2611

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

DIA 22/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 22/10 a 23/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/10/2020
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta. Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 23/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 26/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/09/2020.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera, assuntos gerais sobre retorno aos treinos.

004717

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 26/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 26/10 a 30/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Entregar estatísticas do jogo China x Sérvia, atividade proposta pela comissão técnica na reunião de quarta-feira.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 27/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004718

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades,

(31) 3223-2611

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



reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Entregar estatísticas do jogo China x Sérvia, atividade proposta pela comissão técnica na reunião de quarta-feira.
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

DIA 28/10/2020 – QUARTA- FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/09/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Entregar estatísticas do jogo China x Sérvia, atividade proposta pela comissão técnica na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13)

004719

(31) 3223-2611

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

DIA 29/10/2020 – QUINTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).

DIA 30/10/2020 – SEXTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/09/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub13).


004720



(31) 3223-2611

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

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 09 de Novembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004721

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB14



- OUTUBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie

- ❖ – MODALIDADE: Voleibol

- ❖ – NAÍPE: Feminino

- ❖ – CATEGORIA: Sub14

- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/10/2020 – QUINTA-FEIRA -

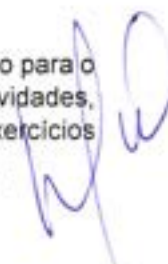
❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/10 a 02/10/2020).

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/10/2020.

004722



(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, junto com cronograma semanal de treinos, junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 02/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 05/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/10/2020.
- ✓ Reunião com o Preparador Físico Lucas (Reforço Muscular) e Wesley Fisioterapeuta (Exercícios Preventivos).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E entrega das atividades proposta pela comissão técnica, na reunião de quarta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino no aplicativo Zoom, com as Centrais da equipe (Sistema KI & KII).
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas e live, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004723

(31) 3223-2611

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

DIA 05/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 05/10 a 09/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub14).

DIA 06/10/2020 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/10/2020.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).
- ✓ Reunião com o Lúcio Aparecido presidente do esporte Clube Mackenzie
Tema: " Elogiar os trabalhos executados pela equipe multidisciplinar do MEC durante o isolamento social".

(31) 3223-2611

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

- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter reunião, organizar junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 07/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 08/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio de habilidades para as equipes Millionária / Da Roça / Choronas.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 08/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/10/2020.

004725

(31) 3223-2611

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

- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/10/2020.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com cronograma semanal de treino na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 09/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**


- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 10/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio de habilidades para as equipes Milionária / Da Roça / Choronas.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 12/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Feriado religioso : Nossa Senhora Aparecida.

004726



(31) 3223-2611

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



DIA 13/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 13/10 a 16/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/10/2020.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 14/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.

004727

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 15/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/10/2020.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Intercâmbio Internacional de Voleibol – USMP/MEC.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 16/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/10/2020.

604728



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/10/2020.
- ✓ Reunião semanal: Ajuste de atividades, planejamento do treino de sexta.
Tema:Desafio para equipes criar um vídeo com uma aula Funcional de Reforço Muscular,para ser entregue na reunião de quinta-feira.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar e arquivar na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 19/10/2020- SEGUNDA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar para treinamento de protocolos sanitários, para retorno dos treinos presenciais.

DIA 20/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar para treinamento dos protocolos sanitários, para retorno aos treinos presenciais.

604729



DIA 21/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar para treinamento dos protocolos sanitários, para retorno aos treinos presenciais.

DIA 22/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Testes físicos para categoria Sub14.

DIA 23/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 24/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras). 004730
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.



- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 26/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 26/10 a 30/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Gravar e converter vídeo da reunião com as atletas, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14)

DIA 27/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/10/2020. 004731
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos

(31) 3223-2611

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



- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 28/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/10/2020.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 29/10/2020 – QUINTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/10/2020.

004732

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos)
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

DIA 30/10/2020 – SEXTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub14, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/11/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/10/2020.
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atividades da semana. E feedback em relação as dúvidas, de como executar as atividades proposta pela comissão técnica. Assistir vídeo jogo semi final entre China x Sérvia voleibol feminino Rio 2016.
- ✓ Cursos : Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub14).

004733



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Novembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004734

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- OUTUBRO DE 2020 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIFE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 01/10 a 02/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras), 004735
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).



(31) 3223-2611

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



DIA 02/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 03/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de sexta-feira, faremos uma Sessão Pipoca.
Tema: Filme " O Gladiador ".
- ✓ Live com o Prof. Luiz..
Tema: " Planilha de Mensuração de Dor ".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Gravar e converter reuniões com as atletas e palestrante na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 05/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em Power Point (semana 05/10 a 09/10/2020).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 06/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/10/2020.

004736

(31) 3223-2611

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

- ✓ Reunião com Lúcio Aparecido presidente do Mackenzie Esporte Esporte, para felicitar toda equipe multi disciplinar, pelo trabalhos executados durante o isolamento social.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos , na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 06/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 07/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular

004737



(31) 3223-2611

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

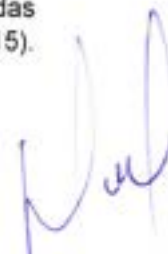
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 07/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 08/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 09/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino de prevenção contra lesões online com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004738



(31) 3223-2611

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

DIA 09/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 13/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de sexta-feira, faremos uma apresentação de slides em Power Point , 3° set do final da final do voleibol feminino Olimpíadas Rio 2016 entre China x Sérvia.
Tema: " Análises de Situações de Jogo (scout e estatísticas).
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião com as atletas, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 12/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado religioso: Nossa Senhora da Aparecida.

004739



(31) 3223-2611

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



DIA 13/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 14/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/10/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para feedback das atletas em relação aos treinos proposta pela comissão técnica. Quiz de perguntas e respostas sobre regras de voleibol, apresentação de slides em Power Point , 3° set do final da final do voleibol feminino Olimpíadas Rio 2016 entre China x Sérvia.
Tema: " Análises de Situações de Jogo (scout e estatísticas).
- ✓ Gravar e converter a reunião com as atletas, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 14/09/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 15/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/10/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004740

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 15/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 16/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/10/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino de prevenção contra lesões online com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 16/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 19/10/2020.

004741

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria.
- ✓ Gravar e converter reunião com as atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 19/10/2020- SEGUNDA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar para treinamento dos protocolos sanitários, para retorno dos treinos presenciais.

DIA 20/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com toda equipe multidisciplinar para treinamento dos protocolos sanitários, para retorno dos treinos presenciais.

004742

DIA 21/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

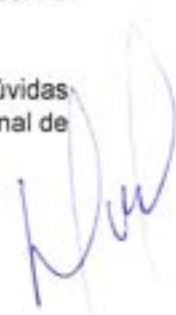
- ✓ Treino para categoria Sub15 (presencial).

DIA 22/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 23/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online de prevenção contra lesões com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

004743



(31) 3223-2611

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

DIA 23/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 27/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Fisico Lucas, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 26/10/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Testes físicos para categoria Sub15.

004744



(31) 3223-2611

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

DIA 27/10/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 28/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/10/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 28/10/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 29/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/10/2020.
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).



604745

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 29/10/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 30/10/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).
- ✓ Treino online de prevenção contra lesões com o Fisioterapeuta Wesley, com a categoria.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto com o cronograma semanal de atividades, na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

DIA 30/10/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o 02/11/2020.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/10/2020.
- ✓ Cursos: Carga horária de 3 horas (Voleibol e suas Regras).

004740

(31) 3223-2611

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



- ✓ Reunião semanal com a categoria, para ajuste de treinos, definição do treino de quinta-feira, faremos uma Gincana de Conhecimentos Gerais, onde a equipe vai jogar contra a comissão técnica.
Tema: " Conhecimentos Gerais e Regras de Voleibol".
- ✓ Treino de reforço muscular online com o Prep. Físico Lucas, com a categoria
- ✓ Receber e analisar cada video das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os videos , na pasta (Quarentena Vôlei Sub15).

CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS	
04 horas diárias –		24 horas semanais – 96 horas mensais	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
02 horas diárias –		10 horas semanais – 40 horas mensais	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais –		14 horas semanais – 56 horas mensais	
OBSERVAÇÃO			

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Novembro de 2020
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004747

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- JANEIRO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Virada de Ano Novo.

DIA 04/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/01/2021.

DIA 05/01/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.

004743



(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/01/2021

DIA 06/01/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/01/2021

DIA 07/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/01/2021

DIA 08/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/01/2021

004749

DIA 11/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/01/2021.

DIA 12/01/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 13/01/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

004750

DIA 14/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 15/01/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 18/01/2021 – SEGUNDA- FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/01/2021.

004731

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 19/01/2020- TERÇA - FEIRA

- ✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
 - ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 20/01/2021.
 - ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/01/2021.
 - ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 20/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 21/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

004752

DIA 21/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 22/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 25/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 25/01/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

004753

(31) 3223-2611

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



DIA 26/01/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 27/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 28/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

DIA 28/01/2021 – QUINTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004754

(31) 3223-2611

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



- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

	DIA 29/01/2021 – SEXTA - FEIRA -
--	---

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo sub13, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta(quarentena vôlei sub13).

	DIA 00/00/2021 – - FEIRA -
--	-----------------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

	DIA 00/00/2021 – - FEIRA -
--	-----------------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA

004757

(31) 3223-2611

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



TREINAMENTOS	TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Fevereiro de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004758



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- JANEIRO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub14
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Virada de Ano Novo.

DIA 04/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/01/2021.

004757

(31) 3223-2611

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



DIA 05/01/2021 – TEREÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/01/2021.

DIA 06/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 07/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 08/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/01/2021.

004758

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 11/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/01/2021.

DIA 12/01/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 13/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.

004759

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 14/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 15/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/01/2021.

004760

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 18/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 19/01/2021- TERÇA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 20/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

004761

(31) 3223-2611

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



DIA 20/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 21/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 21/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 22/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 25/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/01/2021.

604762

(31) 3223-2611

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



- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 25/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 26/01/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

604783

(31) 3223-2611

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

DIA 27/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 28/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 28/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

DIA 29/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004764

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.

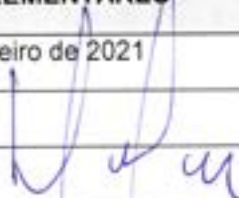
(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/01/2021.
- ✓ Receber e analisar cada vídeo das atividades das atletas, esclarecer dúvidas pelo grupo no watzap, organizar os vídeos junto a pasta (Quarentena Vôlei sub15).

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Fevereiro de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004765



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB16



- JANEIRO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado : Virada de Ano Novo.

DIA 04/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004766

(31) 3223-2611

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



DIA 05/01/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 06/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 07/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 08/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.

004767

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 11/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/01/2021.

DIA 12/01/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 13/01/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004758

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando

(31) 3223-2611

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



a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 14/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 15/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/01/2021.

004763

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 18/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 19/01/2021 - TERÇA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 20/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria

004770



- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 20/01/2020 – QUARTA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 21/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 21/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 21/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 22/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

004771

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 25/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 26/01/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/01/2021.

004772

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 27/01/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 28/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 28/01/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria

834773

(31) 3223-2611

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



- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 29/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar as atividades, reforçando a execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões e reforço muscular
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/01/2021.
- ✓ Treino online com o Prep. Fisioterapeuta Wesley, com a categoria
- ✓ Gravar e converter a reunião mais sessão de exibição do filme, organizar os vídeos, na pasta (Quarentena Vôlei Sub16).

DIA 00/00/2021 – - FEIRA

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

DIA 00/00/2021 – -FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

CARGA HORÁRIA BRUTA PARA TREINAMENTOS	
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais

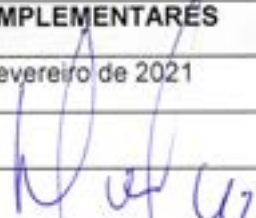
004774

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Fevereiro de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004775

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- FEVEREIRO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/02/2021.

DIA 02/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/02/2021.



004776

(31) 3223-2611

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



DIA 03/02/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/02/2021

DIA 04/02/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/02/2021

DIA 05/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021

034777

DIA 08/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021

DIA 09/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/02/2021

DIA 10/02/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/02/2021



004773

(31) 3223-2611

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

DIA 11/02/2020 – QUINTA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/02/2021

DIA 12/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 17/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/02/2021

DIA 15/02/2020 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval



004773



DIA 16/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval.

DIA 17/02/2020- QUARTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/02/2021

DIA 18/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/02/2021

004730



DIA 19/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/02/2021

DIA 22/01/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021

DIA 23/02/2020 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 24/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/02/2021

004731



DIA 24/02/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 25/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/02/2021

DIA 25/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/02/2021

DIA 26/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 01/03/2021.

004732

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/02/2021

	DIA 00/00/2021 – - FEIRA -
--	----------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

	DIA 00/00/2021 – - FEIRA -
--	----------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

	DIA 00/00/2021 – - FEIRA -
--	----------------------------


❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

004733



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

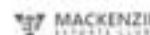
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Março de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004754

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- FEVEREIRO DE 2021 -




INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – **NOME DA EQUIPE:** Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – **MODALIDADE:** Voleibol
- ❖ – **NAIPE:** Feminino
- ❖ – **CATEGORIA:** Sub14
- ❖ – **TÉCNICO/CREF:** Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino presencial.
 - ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.
 - ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/02/2021.
 - ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.
- 

DIA 02/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

004785

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/02/2021.

DIA 03/02/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 04/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/01/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/01/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 05/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

004786

- ✓ Treino presencial.

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 08/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 09/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/02/2021.

DIA 10/02/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/02/2021.

004737

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 11/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 12/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 15/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval.

004798



DIA 16/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval.

DIA 17/02/2021- QUARTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 18/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004739

DIA 19/02/2021 – SEXTA - FEIRA -



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 22/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 23/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 24/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 24/02/2020 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.

004790

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 25/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 26/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 01/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 29/01/2021 – SEXTA - FEIRA -

004731

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

	DIA 00/00/2021 - - FEIRA -
--	----------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

	DIA 00/00/2021 - - FEIRA -
--	----------------------------

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

--	--


CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias -	24 horas semanais - 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias -	10 horas semanais - 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais

004792

(31) 3223-2611

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

OBSERVAÇÃO

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Março de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004733

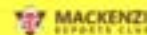
(31) 3223-2611

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

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB16



- FEVEREIRO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/02/2021

004734



(31) 3223-2611

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



DIA 02/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 03/02/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 04/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

004795

DIA 05/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 08/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 09/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/02/2021.

DIA 10/02/2021 – QUARTA- FEIRA -

004736



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 11/02/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 12/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

004797



DIA 15/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval.

DIA 16/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado Nacional : Carnaval.

DIA 17/02/2021 - QUARTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 18/02/2020 – QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.

004798

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 22/02/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 23/02/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos)
Prof. Wesley.

DIA 24/02/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 25/02/2021.

004799

(31) 3223-2611

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



- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 24/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 25/02/2020 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/02/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 26/02/2020 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Treino presencial.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 01/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/02/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 00/00/2021 – - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

004300



DIA 00/00/2021 – - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

DIA 00/00/2021 – - FEIRA

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓

DIA 00/00/2021 – - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓


CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais

004301

(31) 3223-2611


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

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Março de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004802

CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Fevereiro de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

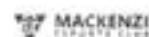
004303



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- MARÇO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 01/03 a 05/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/03/2021.

004304

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte, MG - CEP 30220-100



DIA 02/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/03/2021.

DIA 03/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/03/2021

DIA 04/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/03/2021

004805

(31) 3223-2611

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



DIA 05/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/03/2021

DIA 08/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 08/03 a 12/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/03/2021

DIA 09/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/03/2021

004306

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30230-100



DIA 10/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/03/2021

DIA 11/03/2021 – QUINTA FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/03/2021

DIA 12/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/03/2021

004307

(31) 3223-2611

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



DIA 15/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 15/03 a 19/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/03/2021

DIA 16/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 17/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/03/2021

DIA 17/03/2021- QUARTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/03/2021

004308

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30230-100



DIA 18/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/03/2021

DIA 19/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/03/2021

DIA 22/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 22/03 a 26/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/03/2021

004309



DIA 23/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 24/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/03/2021

DIA 24/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

DIA 25/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

DIA 26/02/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

004610



DIA 29/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 29/03 a 31/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/03/2021

DIA 30/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 31/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/03/2021

DIA 31/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/03/2021

CC4811

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte, MG - CEP 31220-100



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Abril de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004312

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- MARÇO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 01/03 a 05/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004813

(31) 3223-2611

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



DIA 02/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 03/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004814

(31) 3223-2611

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



DIA 04/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 05/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

004815



DIA 08/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 08/03 a 12/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 09/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/03/2021.

004816



DIA 10/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 11/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004317



DIA 12/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 15/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 15/03 a 19/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

004818

(31) 3223-2611

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



DIA 16/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 17/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 17/03/2021- QUARTA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof Wesley.

004819



DIA 18/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 19/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004820



DIA 22/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 15/03 a 19/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 23/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004321



DIA 24/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓ Recesso por Luto.

DIA 25/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓ Recesso por Luto.

DIA 26/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

✓ Recesso por Luto.

004322



DIA 29/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 29/03 a 31/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 30/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 31/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004323

(31) 3223-2611

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




DIA 31/03/2021 - - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, comesciarcimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias -	24 horas semanais - 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias -	10 horas semanais - 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais -	14 horas semanais - 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

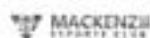
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Abril de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004824

(31) 3223-2611

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

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB16



- MARÇO DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

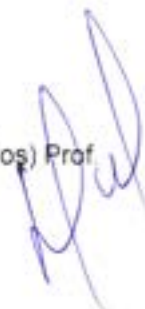
- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub16
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 01/03 a 05/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/03/2021
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof Wesley.

004825



(31) 3223-2611

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



DIA 02/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 02/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 03/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 04/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004826



DIA 04/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 04/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 05/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004827

DIA 08/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 08/03 a 12/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 09/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 10/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004328

(31) 3223-2611

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



DIA 10/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 11/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 10/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 11/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 11/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004829



DIA 12/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 15/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 15/03 a 19/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004830



DIA 16/03/2021 - TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 17/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 17/03/2021 - QUARTA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 18/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 17/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

084931

DIA 18/03/2020 – QUINTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 18/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 19/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004832





DIA 22/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 22/03 a 26/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 23/03/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 24/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

004833



DIA 25/03/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

DIA 26/03/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Recesso por Luto.

DIA 29/03/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 29/03 a 31/03/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof Wesley.

004834



DIA 30/03/2021 – TERÇA - FEIRA

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 31/03/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 31/03/2021 – QUARTA - FEIRA -

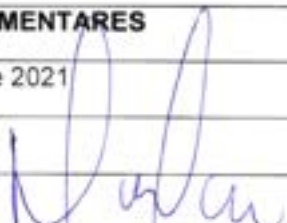
❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 31/03/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004835



CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

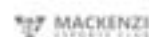
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Abril de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004836

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB13



- ABRIL DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAÍPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub13
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**


- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 01/04 a 02/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diárias, enviar o video para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/04/2021.

DIA 02/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Feriado : Sexta feira Santa.

004337



(31) 3223-2611

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



DIA 05/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 05/04 a 09/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/04/2021

DIA 06/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/04/2021

DIA 07/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÃO:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/04/2021

004938



DIA 08/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/04/2021

DIA 09/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/04/2021

DIA 12/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 12/04 a 16/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/04/2021

004839



DIA 13/04/2021 – TERÇA- FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/04/2021

DIA 14/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/04/2021

DIA 15/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/04/2021

004840



DIA 16/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/04/2021

DIA 19/04/2021- SEGUNDA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 17/04 a 23/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 20/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/04/2021

DIA 20/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/04/2021

004841



DIA 21/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: 21 de Abril

DIA 22/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/04/2021

DIA 23/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/04/2021

DIA 26/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point da (semana 26/04 a 30/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/04/2021

004342



DIA 27/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 28/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/04/2021

DIA 28/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/04/2021

DIA 29/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/04/2021

DIA 30/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diárias, enviar o vídeo para o grupo do Sub13, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/05/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/04/2021

004843

(31) 3223-2611

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



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 10 de Maio de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004344

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB15



- ABRIL DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub15
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 01/04 a 02/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 05/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004845

(31) 3223-2611

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



DIA 02/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: Sexta feira Santa.

DIA 05/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 05/04 a 09/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 05/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004846

DIA 06/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 07/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

004847



DIA 08/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 09/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/04/2021.

004848

DIA 12/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 12/04 a 16/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 12/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

	DIA 13/04/2021 – TERÇA - FEIRA -
--	---

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004349





DIA 14/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 15/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

004850

(31) 3223-2611

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



DIA 16/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 17/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (Reforço Muscular) e Wesley (Exercícios Preventivos).

DIA 19/04/2021- SEGUNDA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 19/04 a 23/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 20/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 21/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: 21 Abril Tiradentes.

004852



DIA 22/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 23/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 24/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004953

DIA 26/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point (semana 126/04 a 30/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 27/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 28/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 27/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004854

DIA 28/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

(31) 3223-2611

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



❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 29/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o video para o grupo do Sub15, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercicios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004955

DIA 30/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos de atividades diária, enviar o vídeo para o grupo do Sub15, esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade da execução das fichas multidisciplinares, ficha de exercícios preventivos contra lesões musculares, e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/05/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 31/05/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:



004856



CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 10 de Maio de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004857



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB16



- ABRIL DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie

- ❖ – MODALIDADE: Voleibol

- ❖ – NAIPE: Feminino

- ❖ – CATEGORIA: Sub16

- ❖ – TÉCNICO/CREF: Helcio Jose Pinto – CREF/MG 012795

DIA 01/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 01/04 a 02/04/2021).

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.

- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 02/04/2021.

- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 01/04/2021

- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004858



DIA 02/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: Sexta feira Santa.

DIA 05/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 05/04 a 09/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 06/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 03/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004359

(31) 3223-2611

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



DIA 06/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 07/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 06/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 07/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 08/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 07/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004360

DIA 08/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 09/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 08/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 09/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 12/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 09/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004361



DIA 12/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 12/04 a 16/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 13/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 13/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 14/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 13/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004862

DIA 14/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 15/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 14/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 15/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 16/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 15/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004863



DIA 16/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 19/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 16/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 19/04/2021 - SEGUNDA - FEIRA

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 19/04 a 23/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 20/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 19/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004864

(31) 3223-2611

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



DIA 20/04/2020 – TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 22/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 20/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 21/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: 21 de Abril Tiradentes.

DIA 22/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 23/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 22/04/2021.

004365

(31) 3223-2611

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



- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 23/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 26/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização do cronograma semanal de atividades, em power point(semana 26/04 a 30/04/2021).
- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 27/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 26/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004366

DIA 27/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 25/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 28/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos videos das atividades diária, enviar o video contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercicios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 29/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 28/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercicios preventivos) Prof. Wesley.

004867



(31) 3223-2611

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



DIA 29/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 30/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 29/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 30/04/2021 – SEXTA - FEIRA

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 03/05/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 30/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

004869



CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
04 horas diárias –	24 horas semanais – 96 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
02 horas diárias –	10 horas semanais – 40 horas mensais
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais –	14 horas semanais – 56 horas mensais
OBSERVAÇÃO	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 10 de Maio de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Helcio Jose Pinto
ASSINATURA	

004969

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
AUXILIAR TÉCNICO DE VOLEIBOL
GRABIEL SANTANA FIALHO LEITE**

004970

(31) 3223-2611

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



RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – MAIO DE 2020



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAIPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionário:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B | DIA 04/05/2020 – SEGUNDA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA.

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Após as devidas orientações do Setor de Projetos e Coordenação de Esportes do Mackenzie Esporte Clube em relação as novas normas, determinações e ações que deverão ser tomadas durante o Período de Pandemia, principalmente em relação as atividades a serem passadas para as atletas de cada categoria, foram realizadas as seguintes ações:

- ❖ A Comissão Técnica do Voleibol Feminino do Mackenzie formada pelos Técnicos Hércio José e Luiz César e pelo Assistente Técnico Gabriel Leite, através de contatos telefônicos, começaram a traçar as estratégias a serem adotadas.

- ❖ Contatos telefônicos com o Setor de Preparação Física (Preparador Lucas Rodrigues) e com o Setor de Fisioterapia

004971

(31) 3223-2611

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

(Fisioterapeuta Weslei Oliveira), para alinhamento das atividades durante o Período de Pandemia.

- ❖ Estudos e pesquisas para a nova proposta de planejamento em relação a realização de atividades pelas atletas em casa com as respectivas observações.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades e ações durante o Período da Pandemia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

C

DIA 05/05/2020 – TERÇA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes Sérgio Vera, para alinhar as estratégias a serem adotadas para as categorias durante o Período da Pandemia.
- ✓ No período da tarde, continuação de pesquisa e estudos sobre artigos e cursos específicos na área de voleibol e revisão do planejamento a ser executado. 8
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h. 004872



- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

D	DIA 06/05/2020 – QUARTA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA
----------	--

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Continuação de pesquisa e estudos sobre artigos de voleibol e organização através de Pastas de arquivo, de links de jogos e de exercícios para ajudar na elaboração do planejamento do dia a dia.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

E	DIA 07/05/2020 – QUINTA FEIRA – REUNIÃO COM COORDENADOR DE ESPORTES
----------	--

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com a Comissão Técnica do Voleibol, através do Grupo do

004373



Whatsapp, para tratar de assuntos referentes as novas ações a serem adotadas devido ao período da Pandemia.

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades (Trabalho Home Office).
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

F DIA 08/05/2020 – SEXTA FEIRA – REUNIÃO COM O SETOR DE ESPORTES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades (Trabalho Home Office).
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 19h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.

004371

(31) 3223-2611

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

- ✓ Reunião com o Setor de Projetos sob a coordenação da Suelem, com a participação dos Profissionais do Mackenzie Esporte Clube, para esclarecimentos e orientações sobre as novas normas determinadas pelo CBC em relação a documentação, planos de treino e relatórios, além das ações a serem adotadas em função do período de Pandemia.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

B

DIA 11/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - Organização das atividades do sub 16 para a semana com o Técnico da Categoria. Preparação de slide para reunião com o sub 16.
 - Mobilização de todas as categorias para participar das atividades durante a pandemia, mostrando a importância das atividades e das atletas se manterem ativas.
 - Reunião com as atletas do sub 16 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. Ex: Segunda teremos reunião, Terça feira bate papo com Profissionais do Voleibol, Quarta Feira Analisa de jogo, Quinta feira Analise de documentário esportivo e Sexta Feira Treino tático.
 - Reunião com as atletas do sub 15 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Helcio José e para definir algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidos.

004875

(31) 3223-2611

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



- Reunião com as atletas do sub 13 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Helcio José e para definir algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidos
- Mobilização inividual com as atletas que não participaram das atividades no primeiro dia da categoria sub 16.
- Conversa entre os técnicos para acerto das atividades a serem desenvolvidas durante a semana.

C

DIA 12/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização da agenda do dia.
- Pesquisa sobre a convidada Kelly Gomes, com a categoria com o objetivo de estruturar a entrevista com a sub 16 às 14 horas.
- Atividade do sub 16, live com a ex-atleta do Mackenzie Kelly Gomes, contando um pouco da sua trajetória no voleibol, como foi sair do Mackenzie e a mudança para uma equipe de São Paulo e tudo que cerca essa mudança de base para adulto, ex: receber propostas, sair de casa, morar em republica e outras situações.
- Reunião com o sub 14 para motivar as atletas para as atividades a serem desenvolvidas no período de quarentena. A sequência das atividades da semana foi repassada pelo Técnico da Categoria Helcio José e definição de algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidas.

8

004876



- Reunião com o sub 18 para motivar as atletas para as atividades a serem desenvolvidas no período de quarentena. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Luiz Cesar e passei algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidas;
- Organização e planejamento das ações a serem executadas para as categorias sub 16 e sub 18, em especial na mobilização junto as atletas, acompanhamento e orientações das atividades elaboradas e demais ações pertinentes para alcançar os objetivos propostos.
- Atualização de chamadas e Lista de Beneficiados.

D. DIA 13/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Gravação da atividade a ser desenvolvida com o sub 16 e envio ao grupo das atletas.
- Reunião com a coordenadora de projetos Suelen e toda a equipe esportiva para acertar detalhes das atividades a serem desenvolvidas com as modalidades.
- Treino do preparador físico Lucas com a categoria sub 16.
- Auxilio aos técnicos nas correções das atividades desenvolvidas pelas categorias sub 15 e sub 16.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feedback das atividades que foram propostas pela Comissão Técnica.

004877

E. DIA 14/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES



- **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Gravação da atividade a serem desenvolvidas com o sub 16, envio ao grupo das atletas e tirar dúvidas sobre a atividade.
- Atualização da Lista de beneficiados.
- Organização dos vídeos da semana para enviar a coordenação do projeto, para a comunicação do Mackenzie e para o coordenador de esportes.
- Treino físico com o Preparador Físico Lucas com o sub 18.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feedback das atividades que foram propostas pela Comissão Técnica.
- Auxílio dos Técnicos no recebimento das atividades da categoria sub 14 e 16 e feedback das atividades.

F

DIA 15/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização das atividades a serem desenvolvidas no dia. Produção dos slides junto do técnico Luiz para o treino da Categoria sub 16.
- Treino Tático com a categoria sub 16 sobre: Passe A, B e C – Divisão da quadra em 9 espaços. Largadas e empurradas para diagonal longa e curta e na paralela. Divulgação do convidado do bate papo da Terça Feira 19/05- Arlene Xavier ex atleta da seleção brasileira e do Mackenzie.
- Reunião as atletas do voleibol com a Fisioterapia para a divulgação das atividades a serem desenvolvidas com as atletas pelo departamento e conversa com as atletas para explicar a importância das atividades.

004578



- Feedback das atividades desenvolvidas da CT para as atletas.
- Reunião da Comissão Técnica do Voleibol com coordenador de esportes Sergio Verá para acertar detalhes de envios de documentos e padronização do trabalho.
- Anexo das atividades no Google Drive.

G

DIA 18/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização e planejamento das atividades do sub 16 e 18 para a semana com o Técnico da Categoria. Preparação de slide para o reunião com o sub 16.
- Gravação do vídeo e envio para a Categoria sub 16 com a atividade do dia.
- Treino do preparador físico Lucas com a categoria sub 16.
- Encontro com a categoria sub 15. O tecnico Helcio passou para as atletas a programação das atividades a serem desenvolvidas durante a semana.
- Encontro com a categoria sub 16. A CT passou para as atletas as atividades a serem desenvolvidas durante a semana e tirou duvidas das atividades.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feed back das atividades que foram propostas pela Comissão Tecnica.
- Correção das atividades e organização dos vídeos.

004879



H DIA 19/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Reunião com a Coordenadora de projetos
 - Organização da atividade do sub 16 – pesquisa sobre a historia da Arlene Xavier, pesquisa por fotos da atleta no Mackenzie, na seleção Brasileira e do começo da carreira.
 - Live do sub 16 com a ex atleta do Mackenzie e da seleção brasileira Arlene Xavier. Durante as quase 2 horas de Live a atlete contou um pouco da sua história no vôlei, das dificuldades da sua passagem pela seleção brasileira e dicas para as atletas conseguirem serem atletas de alto nível.
 - Treino de fundamentos com a categoria Sub 18, ministrada pelo técnico Luiz com minha contribuição.
 - Organização dos videos das atividades diárias.

I DIA 20/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Planejamento das atividades dos dias com os técnicos e gravação e envio da atividade do dia da categoria sub 16. Atividade para analisar o primeiro Set de um jogo e fazer análise de recepção de acordo com o que aprenderam no treino da sexta feira.
 - Fazer estatística do jogo que foi designado para as atletas do sub 16, para corrigir e dar o feedback se fizeram certo ou não.

004830



- Live da categoria sub 15 com a Atleta de Voleibol Ana Cecilia, que é de Contagem. Começou nas categorias de base com o Técnico Helcio e atualmente é atleta das seleções brasileiras de base e do Bradesco.
- Treino de fundamentos com a categoria Sub 18, ministrada pelo técnico Luiz com minhas contribuições.
- Dowload dos vídeos e Feedback da atividade para as atletas.

J DIA 21/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:
 - Planejamento das atividades com os técnicos e gravação e envio da atividade para a categoria sub 16. Atividade de assistir o documentário sobre o título mundial da Seleção Brasileira de Handebol e todas as dificuldades que as atletas tiveram para chegar ao título e gravar um vídeo dando o feedback do documentário.
 - Elaboração das chamadas de Março.
 - Dowload dos vídeos das atletas do sub 16, de quarta e quinta para o computador anexando os vídeos e envio aos responsáveis.
 - FeedBack para as atletas das atividades desenvolvidas neste dia.

K DIA 22/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:
 - Finalização das chamadas de Março e envio para a coordenadora do projeto
 - Elaboração dos slides para o treino do sub 16.

004381



- Treino com a categoria do sub 16 junto do tecnico Luiz explicamos mais uma vez sobre a questão da recepção A, B, C e erro. As atletas não fizeram de maneira correta a atividade de quarta feira e decidimos passar o mesmo treino da sexta passada para tirar as dúvidas e explicar novamente.
- Reunião da Fisioterapia com as atletas do vôlei sobre as atividades a serem desenvolvidas pelo departamento.
- Downloads dos vídeos das atividades da semana que faltaram e anexar no google drive para os responsáveis.
- Elaboração dos relatórios do projeto.

L DIA 25/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização das atividades do sub 16 para a semana com o Técnico da Categoria. Preparação de slide para o reunião com o sub 16.
- Treino do preparador físico Lucas com a categoria sub 16.
- Reunião com a categoria sub 15. O tecnico Helcio passou para as atletas a programação das atividades a serem desenvolvidas durante a semana.
- Reunião com a categoria sub 16. A CT passou para as atletas as atividades a serem desenvolvidas durante a semana e tirou dúvidas das atividades.
- Reunião da categoria sub 18 para apresentação das atividades da semana e orientações.
- Finalização do anexo dos vídeos no google drive. 004882

M DIA 26/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES



➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- Organização da atividade do sub 16 – pesquisa sobre a história do Anderson Rodrigues, pesquisa por fotos do atleta na seleção Brasileira, do começo da carreira e atualmente como técnico.
- Live do sub 16 com o ex atleta da seleção brasileira Anderson Rodrigues. Durante as quase 2 horas de Live o atleta contou um pouco da sua história no vôlei, das dificuldades da sua passagem pela seleção brasileira falou um pouco do mercado do vôlei, que as atletas já tem que ter este propósito de escolher onde será o melhor para a sua carreira e outros assuntos.
- Organização das atividades das categorias do Técnico Helcio. Auxílio com o zoom e atividades a serem abordadas com as atletas.
- Organização dos vídeos das atividades do dia.

N

DIA 27/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- Planejamento das atividades dos dias com os técnicos e gravação e envio da atividade do dia da categoria sub 16. Atividade para analisar o primeiro e o segundo Set de um jogo e fazer análise de recepção de acordo com o que aprenderam no treino de sexta feira.
- Fazer estatística do jogo que foi designado para as atletas do sub 16, com o objetivo de corrigir e dar o feedback se elas fizeram certo ou não.
- Live da categoria sub 15 com a Atleta de Voleibol Vitória, de Contagem, Começou nas categorias de base com o Técnico Hélcio e atualmente é do time de Brasília, fez parte das seleções brasileiras de base e fez parte por

004993

8



três temporadas do SESC RIO. No final da live a atleta sorteou brindes para as atletas.

- Treino de fundamentos com a categoria Sub 18, ministrada pelo técnico Luiz e com minhas contribuições.
- Download dos vídeos das atividades, FeedBack as atletas e colocar os vídeos nas devidas pastas para serem compartilhadas.

O DIA 28/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Planejamento das atividades dos dias com os técnicos e gravação e envio da atividade do dia da categoria sub 16. Atividade para assistir o documentário sobre o título olímpico do Voleibol Feminino do Brasil em Londres 2012: “Mulheres de Ouro”. E posteriormente as atletas deveriam fazer um vídeo destacando sobre o que apreenderam com o documentário.
- Treino de fundamentos com a categoria Sub 18, ministrada pelo técnico Luiz e com minhas contribuições.
- Elaboração das chamadas de Maio e Relatórios.
- Recebimento dos vídeos das atletas do sub 16, análise, feedback e download dos vídeos de quarta e quinta para o computador e anexar os vídeos para os devidos responsáveis.

004384

P DIA 29/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

(31) 3223-2611

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



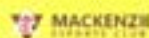
- Elaboração do treino do sub 16 com o técnico da categoria Luiz para este dia.
- Treino com a categoria do sub 16, ensinamos sobre bloqueio e suas marcações: aberta, fechada e meio pra frente.
- Reunião da Fisioterapia com as atletas do vôlei sobre as atividades a serem desenvolvidas pelo departamento.
- Downloads dos vídeos das atividades da semana e anexar no google drive para os responsáveis.
- Elaboração dos relatórios e chamadas do projeto.

Q	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
	30 horas semanais – 120 horas mensais.	30 horas semanais – 120 horas mensais.
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
	5 horas semanais – 20 horas mensais.	10 horas semanais – 40 horas mensais.
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
	14 horas semanais – 42 horas mensais.	14 horas semanais – 42 horas mensais.
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Maio/2020, os Planos Treinos corresponderam ao período de 04 a 29/05.	

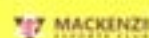
R	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Junho de 2020	
NOME DO ASS. TÉCNICO	Gabriel Santana Fialho Leite	
ASSINATURA		

004885

RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – JUNHO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAIPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B DIA 01/06/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e sub-18, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido.
 - ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e também como será a dinâmica de treinos do mês.
 - ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/realizado com a categoria sub 16.
 - ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
 - ✓ Treino com as atletas da categoria sub-18.

004336



C DIA 02/06/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi Antônio Rizola. O convidado neste encontro optou por falar sobre "O trabalho desenvolvimento nas categorias de base" na conversa com as categorias sub-15, sub-16 e sub-18 as 14 horas.
- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com Rizola, atualmente técnico da seleção da Colômbia. Nesse encontro além de falar sobre sua jornada como treinador ele irá abordar os pontos que ele julga importante que as atletas desenvolvam e se atentem para que consigam chegar a se tornar atletas profissionais.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

D DIA 03/06/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi Henrique Furtado. O convidado neste encontro optou por falar sobre "Como fazer de forma vitoriosa, a transição da base para o adulto" na conversa com as categorias sub-15, sub-16 e sub-18 as 14 horas. 004037

8

- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com Henrique, atualmente técnico do America Voleibol. Nesse encontro além de falar sobre sua jornada como treinador ele irá abordar os pontos que ele julga importante que as atletas desenvolvam e se atentem para tornar a transição das categorias de base para um time adulto.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues, realizado com a categoria sub 16 -15
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

E	DIA 04/06/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha, sobre o tema levantamento. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Treino da categoria sub 18
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues, realizado com a categoria sub 18.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.



004838

F

DIA 05/06/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, bem como determinando o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade era analisar a distribuição da levantadora do Flamengo no 1º set e da levantadora do Fluminense no 2º e 3º sets, devendo separar as informações por posição ocupada pela levantadora e separar os levantamentos do sistema K1 do K2.
- ✓ Treino da categoria sub 18
- ✓ Auxílio ao técnico Helcio para vídeos, chamadas e treinos.
- ✓ Treino da categoria sub 15,
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categorias.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

G

DIA 08/06/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha e elaboração de um feedback global sobre as atividades entregues na semana anterior. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido. 004839
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e

8

transmissão do feedback sobre as atividades entregues na semana anterior.

- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

H

DIA 09/06/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Assistir e escolher um vídeo, documentário, ou filme, que tenha como assunto principal o esporte e transmita valores ou conhecimentos que enriqueçam a formação global das atletas, junto ao técnico da modalidade.
- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, mandar o link de onde está o vídeo escolhido e determinar o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade será assistir ao documentário "Brilhante: Documentário da campeã olímpica Fofão" e gravar um vídeo curto falando as reflexões que foram levantadas pelo vídeo.
- ✓ Treino da categoria sub 18, com circuito de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 16 e sub 15.

I

DIA 10/06/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.

004890

- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi Ana Flávia Sanglar. A convidada neste encontro optou por falar sobre "Carreira no voleibol e futuro das atletas de base" na conversa com as categorias sub-15, sub-16 e sub-18 as 14 horas.
- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com Ana Flávia, atualmente empresaria esportiva. Nesse encontro, além de falar sobre sua jornada como atleta profissional, ela irá abordar os pontos que julga importante para que as atletas entendam mais sobre a sua carreira de empresária esportiva e também o que ela observa antes de começar a agenciar algum atleta.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/ realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

J	DIA 11/06/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

FERIADO

K	DIA 12/06/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 e sub=18 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha, sobre o tema ataque. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.

004801



- ✓ Planejamento e Feedback com o tecnico Helcio sobre as atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-15,16 e 18 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Westle Oliveira realizado com todas as categorias.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

L	DIA 15/06/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e debate sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior, junto ao técnico Luiz César Rocha e o coordenador Sérgio Vera. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido em reunião previa.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e conversa sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior.
- ✓ Treino com a categoria sub 18- Circuito de fundamentos.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15 e 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

8

004332

M

DIA 16/06/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Assistir e escolher um vídeo, documentário, ou filme, que tenha como assunto principal o esporte e transmita valores ou conhecimentos que enriqueçam a formação global das atletas, junto ao técnico da modalidade.
- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, mandar o link de onde está o vídeo escolhido e determinar o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade será assistir ao documentário "Ouro, suor e lágrimas Filme" e gravar um vídeo curto falando as reflexões que foram levantadas pelo vídeo.
- ✓ Treino com a categoria sub 18- Circuito de fundamentos.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-15

N

DIA 17/06/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado e sobre o esporte universitário no exterior para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Ludmila Sousa. A convidada neste encontro optou por falar sobre o processo de escolha por fazer universidade e jogar fora do país na conversa com a categoria sub-16 as 14 horas.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Ludmila Sousa, ex atleta do Mackenzie E. C. Nesse encontro, além de falar sobre sua jornada como atleta, ela irá abordar os pontos que julga

004803

8

importante para que as atletas entendam mais sobre a rotina e processo de escolha de estudar e jogar fora do país, no caso dela em uma universidade estadunidense.

- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15 e 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓

O	DIA 18/06/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Revisar as informações passadas na sexta feira (12/06) e planejamento das informações que serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha e continuação do debate sobre ataque. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 18.
- ✓ Treino com a categoria sub 18- Circuito de fundamentos.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

8

004394

P DIA 19/06/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, bem como determinando o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade era anotar o direcionamento de ataque das atacantes realizados durante o 1º e 2º sets, separando a direção por função, local de ataque e por set. Tendo como prazo de entrega da atividade até sábado (20/06).
- ✓ Treino com a categoria sub 18- Circuito de fundamentos.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-15 para feedback das atividades e conversa com as atletas.
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categorias.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

Q DIA 22/06/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e debate sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior, junto ao técnico Luiz César Rocha e o coordenador Sérgio Vera. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido em reunião previa.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e

8

004895

conversa sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior.

- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

R

DIA 23/06/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Escolher uma base de vídeos de jogos da base, que contenha pelo menos um jogo onde as atletas do time tenham atuado e upload de vídeos de jogo em meu canal pessoal do Youtube, para que dessa forma as atletas tenham material suficiente para realizar a atividade proposta para o dia.
- ✓ Treino das categorias sub 18 e 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ FeedBack dos vídeos recebidos e dicas para melhorarem a qualidade.

S

DIA 24/06/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi Hélia Souza (Fofão). A convidada neste encontro optou por falar sobre "De atleta a

8

004336

técnica: a paixão pelo voleibol" na conversa com as categorias sub-15, sub-16 e sub-18 as 14 horas.

- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com Hélia, atualmente dona da marca Fofão 7. Nesse encontro, além de falar sobre sua jornada como atleta profissional, ela irá abordar como foi o processo de deixar de ser atleta, criação de sua marca e sua formação como treinadora de voleibol.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

T	DIA 25/06/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes como é o jogo "ACE BATTLE" que será realizado a convite da Federação Mineira de Voleibol (FMV) e demais informações pertinentes para o bom transcorrer da atividade.
- ✓ Jogo amistoso realizado pela Federação Mineira de Voleibol com as atletas do Mackenzie (categoria sub 16). Um jogo bem legal contra as meninas de Araxá, foi uma tarde bem divertida onde a FMV testou um novo jogo para colocar em pratica durante a pandemia.
- ✓ Elaboração das chamadas e relatórios do mês ate a data.

8

U	DIA 26/06/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004397



- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, bem como determinando o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade era elaborar uma estratégia para equipe do Mackenzie utilizar em determinados rodízios, essa estratégia devendo englobar tanto decisões do sistema K1, quanto do K2. As levantadoras irão analisar os rodízios onde a levantadora se encontra nas posições 1, 2 e 3; centrais 2, 3 e 4; ponteiros e opostas 3, 4 e 5; liberos 4, 5 e 6. A entrega deve ser feita através de um vídeo expondo as conclusões. Tendo como prazo de entrega da atividade até sábado (27/06).
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categoria.
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Treino com a categoria sub 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

V

DIA 29/06/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e debate sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior, junto ao técnico Luiz César Rocha e o coordenador Sérgio Vera. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido em reunião previa.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e conversa sobre o nível de comprometimento que as atletas tiveram na semana anterior.

8

004338

- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

X	DIA 30/06/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado e sobre o esporte universitário no exterior para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Taina Bigi. A convidada neste encontro falou sobre a carreira como atleta do vôlei de praia.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Taina Bigi, atleta de Volei de Praia do Brasil. Nesse encontro, além de falar sobre sua jornada como atleta, ela irá abordar os pontos que julga importante para que as atletas entendam mais sobre a rotina de uma atleta de vôlei de praia e quais são as dificuldades.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.



Y	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
	40 horas semanais – 172 horas mensais.	40 horas semanais – 172 horas mensais.
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E

004309



ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais – 22 horas mensais.	10 horas semanais – 44 horas mensais.
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais – 42 horas mensais.	14 horas semanais – 42 horas mensais.
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Junho/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/06.

W	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020
NOME DO(A) ASS. TÉCNICO(A)	Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA	

004900



RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – JULHO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B

DIA 01/07/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Pesquisa informações sobre a convidada para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Priscila Heldes. A convidada neste encontro optou por falar sobre sua trajetória como atleta de base e profissional, além de todas as dificuldades e questionamentos que teve ao longo de sua trajetória, até hoje, além é claro que como ela superou essas circunstâncias adversas das categorias de base às 14 horas.
 - ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Priscila, ex atleta do Mackenzie E. C, teve passagens pela Seleção Brasileira de Voleibol, nas categorias de base, começou a jogar a superligar com 16 anos, tendo ao longo desses anos acumulado diversas vitórias. Nesse encontro, será discutido o tema "Carreira de atleta e suas dificuldades".

004901



- ✓ Treino Físico das categorias sub 15 e sub 16.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

C DIA 02/07/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Bloqueio.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios, ensinar as atletas como eles devem ser feitos (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar).
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

D DIA 03/07/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, bem como determinando o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade era anotar o direcionamento de ataque das atacantes realizados durante o 1º e 2º sets, separando a direção por função, local de ataque e por set. Tendo como prazo de entrega da atividade até sábado (20/06).
- ✓ Treino das categorias Sub 15 e sub18.

004992

- ✓ Treino da Fisioterapia com as Atletas do voleibol/ divulgação das atletas destaques do mês de cada categoria.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

E	DIA 06/07/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas e como serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Treino da categoria sub 18
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues, realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

8

F	DIA 07/07/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

004903

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaborar um vídeos lembrando as atletas o sobre as atividades que foram realizadas na última quinta feira (02/07/2020), passar

orientações para as atletas realizarem o exercício melhor dessa vez e algumas mudanças estruturais que foram elaboradas.

- ✓ Auxiliar os técnicos a elaborar suas explicações para a noite de pais e professores que ocorreu na parte da noite.
- ✓ Participação na reunião de pais e professores.
- ✓ Treino da categoria sub 18
- ✓ Auxílio ao técnico Hélcio para vídeos, chamadas e treinos.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

G

DIA 08/07/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado para a "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Alexandre Gomes. O convidado neste encontro optou por falar sobre sua visão de como a disciplina é fundamental para alcançar os seus objetivos e facilitar a transição para o profissional na conversa com as meninas da base as 14 horas.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Alexandre Gomes, que é técnico das categorias de base do São Paulo Barueri, é assistente técnico da categoria adulta e técnico das categorias de base da Seleção Brasileira de Voleibol. Alexandre, nesse encontro, será o palestrante do debate "Disciplina no esporte".
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

004904

H	DIA 09/07/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Deslocamentos.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios, ensinar as atletas como eles devem ser feitos (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar), além de contar com o auxílio de algumas atletas para fazer durante a chamada e identificar possíveis erros.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Treino da categoria sub 18, com circuito de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 18.

I	DIA 10/07/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa informações sobre a convidada para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi a Amanda Campos. A convidada neste encontro optou por falar sobre sua trajetória como atleta de base e profissional.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Amanda Campos, que é atleta da Seleção Brasileira de Voleibol. Amanda passou por grandes clubes do Brasil e vai contar um pouco mais sobre a sua carreira.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

8

004905

J	DIA 13/07/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas e como serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15 e 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

K	DIA 14/07/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Elaborar um videos relembrando as atletas o sobre as atividades que foram realizadas na última quinta feira (09/07/2020), passar orientações para as atletas realizarem o exercício melhor dessa vez e algumas mudanças estruturais que foram elaboradas.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Treino da categoria sub 18.

L	DIA 15/07/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

004306

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa informações sobre a convidada para a "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Caroline Gattaz. A convidada neste encontro optou por falar sobre sua visão das transformações que a modernidade vem trazendo para o esporte, em específico sobre o voleibol na conversa com as meninas da base as 14 horas.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Carol Gattaz, que é ex atleta da Seleção Brasileira de Voleibol Adulto, vice campeã mundial em 2018 pelo Minas, clube que ainda defende. Nesse encontro, será debatido o tema " As distrações do mundo moderno em relação ao profissionalismo no esporte".
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15 e 16.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

M

DIA 16/07/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Movimentação.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios, ensinar as atletas como eles devem ser feitos (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar), além de contar com o auxílio de algumas atletas para fazer durante a chamada e identificar possíveis erros.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com a categoria sub 18.

004907

- ✓ Físico com a categoria sub 18.

N	DIA 17/07/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes as regras e mudanças do "ACE BATTLE" que será realizado a convite da Federação Mineira de Voleibol (FMV) e demais informações pertinentes para o bom transcorrer da atividade.
- ✓ Jogo amistoso realizado pela Federação Mineira de Voleibol com as atletas do Mackenzie (categoria sub 16).
- ✓ Treino da Fisioterapia com as Atletas de todas as categorias.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

O	DIA 20/07/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas e como serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia. Nesta reunião também foi realizado a análise do direcionamento de ataque de um jogo do Campeonato Brasileiro Interclubes do ano passado.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15 e sub 16,
- ✓ Treino com a categoria sub 18.

004908

- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

P	DIA 21/07/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaborar um vídeos lembrando as atletas o sobre as atividades que foram realizadas na última quinta feira (16/07/2020), passar orientações para as atletas realizarem o exercício melhor dessa vez e algumas mudanças estruturais que foram elaboradas.
- ✓ Treino com a categoria sub 18- Circuito de fundamentos.
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categorias.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

Q	DIA 22/07/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa informações sobre a convidada para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Rupia Inck. A convidada neste encontro optou por falar sobre sua visão tanto do esporte nacional, quanto do internacional, além da visão sobre o voleibol de praia na conversa com as meninas das categorias de base às 14 horas.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Rupia Inck, ex atleta de voleibol de quadra pelo Minas Tênis Clube, chegou a disputar 2 temporadas da Superliga, jogou voleibol nos Estados Unidos da America, enquanto fazia faculdade e atualmente atua no voleibol de praia. Nesse encontro, será debatido o tema "Atleta Acadêmico".

084909

- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

R	DIA 23/07/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Movimentação.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios, ensinar as atletas como eles devem ser feitos (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar), além de contar com o auxílio de algumas atletas para fazer durante a chamada e identificar possíveis erros.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Treino da categoria sub 18.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ FeedBack dos vídeos recebidos e dicas para melhorarem a qualidade.

S	DIA 24/07/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes a atividade que deverá ser realizada pelas atletas do sub-16, bem como determinando o prazo de entrega desta. Neste dia a atividade

004810

era analisar a distribuição da levantadora durante o jogo, devendo conter na resposta também dois pontos positivos do time da Luve enquanto equipe e dois pontos a serem melhorados.

- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Treino das categorias sub 18 e sub 15.

T

DIA 27/07/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas e como serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 na conversa do dia, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo as informações necessárias para nortear o debate junto as atletas.
- ✓ Reunião via ZOOM (Vídeo chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático proposto para o dia.
- ✓ Elaboração das chamadas e relatórios do mês ate a data.
- ✓ Treino da categoria sub 18
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 15, 16, 18.



U

DIA 28/07/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES: 004911

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade.

Sendo o foco da semana o treino de Deslocamento e Fundamentos com bola.

- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios, ensinar as atletas como eles devem ser feitos (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar), além de contar com o auxílio de algumas atletas para fazer durante a chamada e identicidar possíveis erros.
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categoria.
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

V

DIA 29/07/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa informações sobre o convidado e sobre o esporte universitário no exterior para o "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi Ana Patrícia Ramos. A convidada neste encontro optou por falar sobre a sua história de vida e quais os passos que ela deu até chegar onde está na conversa com as meninas das categorias de base às 14 horas.
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com Ana Patrícia, jogadora de voleibol de praia desde as categorias de base, atleta da Seleção Brasileira Adulta de voleibol de praia e representante de Minas Gerais nas Olimpiadas de Tóquio. Nesse encontro, será palestrado o tema "A preparação e trajetória de uma atleta olímpica".
- ✓ Treino com a categoria sub 18.

004912

- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

X	DIA 30/07/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Gravação de um vídeo explicando em detalhes as regras e mudanças do "ACE BATTLE" que agora será um quadrangular realizado a convite da Federação Mineira de Voleibol (FMV) e demais informações pertinentes para o bom transcorrer da atividade.
- ✓ Jogo amistoso realizado pela Federação Mineira de Voleibol com as atletas do Mackenzie (categoria sub 16).
- ✓ Elaboração dos relatórios e chamadas do mês.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.


Y	DIA 31/07/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Analisar os jogos do dia anterior do ACE BATTLE e elaborar estratégias para melhorar a performance das atletas nesse novo dia de competição. Sugerir as informações que serão passadas as atletas, ao técnico Luiz Rocha.
- ✓ Jogo amistoso realizado pela Federação Mineira de Voleibol com as atletas do Mackenzie (categoria sub 16). Um jogo bem legal contra as meninas de Araxá, foi uma tarde bem divertida onde a FMV testou um novojogo para colocar em pratica durante a pandemia.
- ✓ Elaboração dos relatórios do mês e chamadas.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

004913

W		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS	
40 horas semanais – 172 horas mensais.		40 horas semanais – 172 horas mensais.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
5 horas semanais – 22 horas mensais.		10 horas semanais – 44 horas mensais.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais – 42 horas mensais.		14 horas semanais – 42 horas mensais.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Julho/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/07.		

Z		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA		Belo Horizonte, 10 de Agosto de 2020	
NOME DO(A) TÉCNICO(A)	ASS.	Gabriel Santana Fialho Leite	
ASSINATURA			

004914



RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – AGOSTO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B

DIA 03/08/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e sub-18, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido.
 - ✓ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e também como será a dinâmica de treinos do mês.
 - ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
 - ✓ Treino com as atletas da categoria sub-18. 004315
 - ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos videos da reunião e das atletas.



C

DIA 04/08/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Deslocamento e Fundamentos com bola.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios através de vídeos, e tirar dúvidas das atletas de como os exercícios devem ser executados (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar).
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

D

DIA 05/08/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre os convidados do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foram os técnicos da Seleção Brasileira de Volei de praia Caio Lopes e Giuliano Sucupira. Os convidados neste encontro optaram por falar sobre "Como conciliar a vivência do vôlei de quadra com o vôlei de praia"

004316

- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com os técnicos da Seleção Brasileira de Volei de praia Caio Lopes e Giuliano Sucupira. Nesse encontro, Os Tecnicos falaram sobre como lidar e conseguir conciliar o vôlei de quadra e o vôlei de praia.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/ realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas

E	DIA 06/08/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Movimentação.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Treino com a categoria sub 16. Treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino das categorias sub 18. Treino de Fundamentos técnicos.
- ✓ FeedBack dos videos recebidos e dicas para melhorarem a qualidade.

F	DIA 07/08/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento das informações que serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 sobre a gincana e sub=18 planejamento da semana, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha,

004917



- ✓ Planejamento e Feedback com o tecnico Helcio sobre as atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Treino da Categoria sub 16. Abertura Oficial da Gincana "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a divulgação dos videos de apresentação dos grupos e divulgação das atividades que seram desenvolvidas durante a gincana.
- ✓ Organização dos videos da reunião e das atletas.

G	DIA 10/08/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Primeiro dia de atividades da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia é: Quiz de curiosidades sobre o Documentario "Patria, a rivalidade entra Brasil e Cuba" e perguntas sobre as lives com convidados do Voleibol do Mackenzie.
- ✓ Elaboração do slide para a atividade do dia e elaboração de perguntas para o Quiz.
- ✓ Treino do preparador fisico Lucas Rodrigues/realizado com a categoria sub 16.
- ✓ Treino com as atletas da categoria sub-18.
- ✓ Atividade 1 da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a categoria sub 16.
- ✓ Organização dos videos da reunião e das atletas.

H	DIA 11/08/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Divulgação da segunda Atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia as atletas deveriam

004918



elaborar um video criando uma bola de vôlei com matérias que tivessem disponiveis em casa e depois fazer exercicios do vôlei com aquela bola.

- ✓ Ajuda aos grupos para a atividade da gincana e tirar duvidas.
- ✓ Gincana da categoria sub 18.
- ✓ Auxilio ao Tecnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos videos da reunião e das atletas.

I DIA 12/08/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **1.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desonvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre as convidadas do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foram as ex-atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Meloni. As convidadas neste encontro falaram um pouco da sua passagem pelo Mackenzie e a importante do clube na carreira delas.
- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com as ex-atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Meloni. Nesse encontro, além de falar sobre sua jornada como atleta profissional, elas falaram um pouco da importância do Mackenzie na carreira delas e tirar duvidas das nossas atletas.
- ✓ Treino do preparador fisico Lucas Rodrigues/ realizado com a categoria sub 16 e sub 15.

Organização dos videos da reunião e das atletas

004919

J

DIA 13/08/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Divulgação da segunda Atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia as atletas deveriam elaborar um vídeo em homenagem a Família das atletas. E neste vídeo além da homenagem deve conter as atletas treinando junto de seus familiares.
- ✓ Ajuda aos grupos para a atividade da gincana e tirar duvidas.
- ✓ Gincana com a categorias sub 18.
- ✓ Convidado da Preparação Física. Treino de Yoga.
- ✓ Auxilio ao Tecnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓

K

DIA 14/08/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Quinto dia de atividades da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente" A atividade do dia é: Quiz de curiosidades sobre o Mackenzie Esporte Clube e toda a sua historia.
- ✓ Elaboração do slide para a atividade do dia e elaboração de perguntas para o Quiz.
- ✓ Gincana da categoria sub-18.
- ✓ Atividade 4 da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a categoria sub 16. Quiz sobre o Mackenzie.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

004920

L

DIA 17/08/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e sub-18, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha.
- ✓ Gincana "a gente é do vôlei e o vôlei é da gente". Desafio da preparação física.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/realizado com a categoria sub 15.
- ✓ Organização dos vídeos das gincanas.
- ✓ Gincana da categoria sub-18.
- ✓

M

DIA 18/08/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Sétimo dia de atividades da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia é: Quiz de curiosidades sobre as Olimpíadas de 2008,2012,2016.
- ✓ Elaboração do slide para a atividade do dia e elaboração de perguntas para o Quiz
- ✓ Gincana da categoria sub-18.
- ✓ Atividade 7º da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a categoria sub 16. Quiz sobre as olimpíadas de 2008,2012 e 2016.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e da gincana.

004921

N

DIA 19/08/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Divulgação da prova do dia da gincana "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". As equipes deverão elaborar um vídeo em homenagem a todas as pessoas do meio esportivo que estão sofrendo durante a pandemia com a pausa nos treinos e competições.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/ realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Gincana da categoria sub 18.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e da Gincana.
- ✓ Organização de planejamentos e planos de treino.

O

DIA 20/08/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Última prova da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia é: Quiz de curiosidades sobre Regras do Voleibol.
- ✓ Elaboração do slide para a atividade do dia e elaboração de perguntas para o Quiz.
- ✓ Gincana da categoria sub-18.
- ✓ Última atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a categoria sub 16. Quiz sobre as regras do voleibol.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e da gincana.

004922

(31) 3223-2611

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



P

DIA 21/08/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa informações sobre as convidadas do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi com a psicóloga Raquel Gusmão.
- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com a psicóloga Raquel Gusmão. Nesse encontro, o tema escolhido para ser abordado foi "Ansiedade em tempos de pandemia" e tirar dúvidas das nossas atletas.
- ✓ Planejamento e Feedback com o tecnico Helcio sobre as atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos videos da reunião e das atletas.

Q

DIA 24/08/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Planejamento das informações da final da Gincana "A gente é do Volei e o Volei é da gente", com elaboração de slides para apresentação com os resultado de todas as provas da gincana e da classificação final da Gincana.
- ✓ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da categoria sub-16 para a apresentação da Final da Gincana "A gente é do Volei e o Volei é da gente", com a votação da atividade 7 pelos convidados do dia e da Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Treino Físico da Categoria sub 16 e sub 18.
- ✓ Elaboração das chamadas e relatórios do mês ate a data.

004923



R

DIA 25/08/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Deslocamento e Fundamentos com bola.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Discussão com o Técnico Luiz Cesar sobre as atividades do dia e envio do vídeo para a categoria sub 16 para execução do treino do dia.
- ✓ Treino do Fisioterapeuta Wesle Oliveira realizado com todas as categoria.
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

S

DIA 26/08/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa de informações sobre o convidado para a "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi o Gilson "mão de pilão". O convidado neste encontro optou por falar sobre a sua história de vida, o tema escolhido foi: "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol." 8
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com o Gilson "mão de pilão", ex-jogador de voleibol da Seleção Brasileira Adulta

(31) 3223-2611

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



e de grandes times do Brasil e do Mundo. Nesse encontro, será palestrado o tema "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol".

- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues realizado com as categorias sub 16 e 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

T

DIA 27/08/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Movimentação.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Treino com a categoria sub 16. Treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino das categorias sub 18. Treino de Fundamentos técnicos.
- ✓ Bate papo da Fisioterapia com o convidado Vitor.
- ✓ FeedBack dos vídeos recebidos e dicas para melhorarem a qualidade.

U

DIA 28/08/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa de informações sobre o convidado para a "Roda de conversas com um convidado", que neste dia foi a fisioterapeuta da Seleção Brasileira de Judo, Luana Carvalho. 8
- ✓ " Roda de conversas com um convidado ", conversa com a fisioterapeuta Luana Carvalho. O tema do bate papo vai ser "os cuidados com o atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte".

- ✓ Elaboração dos relatórios e chamadas do mês de Agosto.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas.

V	DIA 31/08/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião sobre o OLIMEC virtual 2020.
- ✓ Planejamento da rotina de atividades a serem desenvolvidas na categoria sub-16 e sub-18, elaborado junto ao técnico Luiz César Rocha. Montagem dos slides contendo o planejamento da semana que ficou decidido.
- ✓ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da categoria sub-16 para explanação do conteúdo programático da semana e também como será a dinâmica de treinos do mês.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Treino com as atletas da categoria sub-18.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.
- ✓ Finalização dos relatórios e chamadas do mês de Agosto.



W	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES					
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS			CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS		
	40 horas semanais – 172 horas mensais			40 horas semanais – 172 horas mensais.		
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E			CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E		

004926

ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)		ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
5 horas semanais – 22 horas mensais.		15 horas semanais – 63 horas mensais.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais – 42 horas mensais.		14 horas semanais – 42 horas mensais.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Agosto/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 03 a 31/08.		

Z	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES		
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Agosto de 2020		
NOME DO(A) ASS. TÉCNICO(A)	Gabriel Santana Fialho Leite		
ASSINATURA			

004927

RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – SETEMBRO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAIPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B DIA 01/09/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Deslocamento e Fundamentos com bola.
 - ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
 - ✓ Mostrar os exercícios através de vídeos, e tirar dúvidas das atletas de como os exercícios devem ser executados (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar).
 - ✓ Treino com a categoria sub 18.
 - ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.



- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Correção das atividades enviadas pelas atletas e organização dos vídeos da reunião e das atletas.

C DIA 02/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e coordenação das atividades a serem desenvolvidas no dia junto a Comissão Técnica (CT) e atletas.
- ✓ Pesquisa informações sobre os convidados do "Debate com personalidades do Voleibol", que neste dia foi a nutricionista Patricia Axer. A convidada neste encontro optaram por falar sobre "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas".
- ✓ "Debate com personalidades do Voleibol", conversa com a nutricionista Patricia Axer. Nesse encontro, a nutricionista falou sobre como é a Nutrição Esportiva voltada para saúde e desempenho de Jovens Atletas.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Treino do preparador físico Lucas Rodrigues/ realizado com a categoria sub 16 e sub 15.
- ✓ Organização dos vídeos da reunião e das atletas

D DIA 03/09/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.



- ✓ Treino com a categoria sub 16. Treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Treino das categorias sub 18. Treino de Fundamentos técnicos.
- ✓ FeedBack dos vídeos recebidos e dicas para melhorarem a qualidade.

E DIA 04/08/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento e estudo da atividade do dia das atividades da categoria sub 16 com o tecnico Luiz Cesar.
- ✓ Envio do link que serão transmitidas para as atletas da categoria sub-16 sobre a partida entre Mackenzie x Chapeco na disputa da Superliga C em 2019 para a execução da atividade.
- ✓ Planejamento e Feedback com o tecnico Helcio sobre as atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Correção dos vídeos das atletas e organização dos vídeos.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

F DIA 07/09/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- ✓ FERIADO

G DIA 08/09/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

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

004730

- ✓ Estudo e planejamento das atividades do dia.
- ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 16. Treino físico e feed back das atividades do mês anterior.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

H DIA 09/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Planejamento e estudo da atividade do dia das atividades da categoria sub 16 com o técnico Luiz Cesar.
- ✓ Planejamento e Feedback com o técnico Helcio sobre as atividades das categorias sub 13,14 e 15.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 16. Fundamentos Técnicos.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

I DIA 10/08/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Estudo e planejamento das atividades do dia.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 16. Treino de Salto.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

J DIA 11/09/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.
- ✓

Comentado [U1]: Falta esse dia.

K DIA 14/10/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com a equipe técnica para definir as atividades do Encontro Internacional.
- ✓ Treino Físico das categorias Sub 15 e Sub 16.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Primeiro dia do encontro internacional da equipe do Mackenzie e da Equipe do Peru.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

L DIA 15/09/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com a equipe técnica para definir as atividades do Encontro Internacional.
- ✓ Treino Físico das categorias Sub 15 e Sub 16.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.



- ✓ Segundo dia do encontro internacional da equipe do Mackenze e da Equipe do Peru.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

M DIA 16/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com a equipe técnica para definir as atividades do Encontro Internacional.
- ✓ Treino Físico das categorias Sub 15 e Sub 16.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Terceiro dia do encontro internacional da equipe do Mackenze e da Equipe do Peru.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

N DIA 17/09/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com as atletas para passar informações sobre a Olimec 2020.
- ✓ Treino Físico das categorias Sub 15 e Sub 16.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino com a Categoria Sub 18.

O DIA 19/09/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Realização da abertura da Olimec 2020.
- ✓ Primeiro dia de atividades da Olimec 2020.

P	DIA 21/09/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino da Fisico com Lucas.
- ✓ Segundo dia de atividades da Olimec 2020.

Q	DIA 22/09/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com Luis Cesar para planejamento dos treino das categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Auxilio ao Helcio para feed back das categorias sub 13, 14 e 15.
- ✓ Treino em Conjunto das Categorias Sub 16 e Sub 18.

R	DIA 23/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

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

004934

- ✓ Reunião com Luis Cesar para planejamento dos treinos das categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino da Fisico com Lucas.
- ✓ Auxilio ao Helcio para feed back das categorias sub 13, 14 e 15.
- ✓ Treino em Conjunto das Categorias Sub 16 e Sub 18.

S DIA 24/09/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com Luis Cesar para planejamento dos treinos das categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Auxilio ao Helcio para feed back das categorias sub 13, 14 e 15.
- ✓ Treino em Conjunto das Categorias Sub 16 e Sub 18.

T DIA 25/09/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES


T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização da Olimec Virtua 2020.
- ✓ Terceiro dia de atividades da Olimec 2020.
- ✓ Enceramento da Olimec 2020.

U DIA 28/09/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

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



004935

- ✓ Reunião entre a comissão técnica para o retorno das atividades presenciais.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Treino da Categoria Sub 16. Conversa sobre a preocupação e os cuidados depois de 6 meses de inatividade.

V DIA 29/09/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de Fundamentos técnicos do Volei.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios através de vídeos, e tirar dúvidas das atletas de como os exercícios devem ser executados (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar).
- ✓ Treino da Fisioterapia com Wesley.
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.

X DIA 30/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade.

Sendo o foco da semana o treino de Fundamentos técnicos do Volei.

- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Mostrar os exercícios através de vídeos, e tirar dúvidas das atletas de como os exercícios devem ser executados (ordem, número de execuções, intervalos, maneira de executar).
- ✓ Treino com a categoria sub 18.
- ✓ Treino da Físico com Lucas.
- ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13,14 e 15.

Y CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
40 horas semanais – 172 horas mensais.	40 horas semanais – 172 horas mensais.
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)
5 horas semanais – 22 horas mensais.	10 horas semanais – 44 horas mensais.
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
14 horas semanais – 42 horas mensais.	14 horas semanais – 42 horas mensais.

OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Setembro/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/09.
------------	---

Z		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 13 de SEEMBRO de 2020	
NOME DO(A) TÉCNICO(A)	ASS.	Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA		



RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – OUTUBRO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAIFE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B

DIA 01/10/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
 - ✓ Treino físico da categoria sub 16 e sub 18 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
 - ✓ Treino físico da categoria sub 15 e sub 14 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
 - ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

C

DIA 02/10/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

004839

- ✓ Análise do jogo da final do Paulista entre as equipes Sesi Bauru x Osasco.
- ✓ Reunião com a categoria sub 16 para acertos sobre a volta dos treinos presenciais. Análise em conjunto da final do campeonato Paulista entre as equipes do Sesi Bauru x Osasco.
- ✓ Auxílio ao Técnico Helcio nas atividades das categorias sub 13, 14 e 15.

D DIA 05/10/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião presencial no Mackenzie Esporte Clube com a equipe de esportes e com o Presidente do Mackenzie Lucio Aparecido.

E DIA 06/10/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino físico da categoria sub 16 e sub 18 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Treino físico da categoria sub 15 e sub 14 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

8

004940

F DIA 07/10/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- ✓ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino preventivo da categoria sub 16 e sub 18 com o Weslei da fisioterapia e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxilio aos Tecnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

G	DIA 08/10/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

- **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino fisico da categoria sub 16 e sub 18 com o Preparador Fisico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Treino fisico da categoria sub 15 e sub 14 com o Preparador Fisico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxilio aos Tecnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

H	DIA 09/10/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

- **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião com a categoria sub 16, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião com a categoria sub 18, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.

004341



- ✓ Reunião com a categoria sub 15, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.

I DIA 12/10/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ I.1 – FERIADO

J DIA 13/10/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino físico da categoria sub 16 e sub 18 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Treino físico da categoria sub 15 e sub 14 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

K DIA 14/10/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino preventivo da categoria sub 16 e sub 18 com o Wesley da fisioterapia e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

004942

DIA 15/10/2020 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Treino físico da categoria sub 16 e sub 18 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Treino físico da categoria sub 15 e sub 14 com o Preparador Físico e a Comissão Técnica do Volei.
- ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas atividades e programação dos treinos das categorias.

M DIA 16/10/2020 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Estudos e preparação para a volta dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião com a categoria sub 16, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião com a categoria sub 18, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.
- ✓ Reunião com a categoria sub 15, informações sobre as voltas dos treinos presenciais.
- ✓ Organização dos e-mails, drives e vídeos.

N DIA 19/10/2020 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

004843



Volta do presencial da Comissão Técnica. Reuniões para volta dos treinos.

O DIA 20/10/2020 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Volta do presencial da Comissão Técnica. Reuniões para volta dos treinos.
- Reunião das atletas e pais do voleibol para esclarecimentos das voltas dos treinos.

g

Y CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA	
8 horas diárias (13 dias) = 78 horas	8 horas diárias (13 dias) = 78 horas
4 horas de Sabados (03 dias) = 12 horas	4 horas de Sabados (03 dias) = 12 horas
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA	
5 horas semanais – 10 horas mensais.	5 horas semanais – 10 horas mensais.
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA	
14 horas semanais – 28 horas mensais.	14 horas semanais – 28 horas mensais.

004344



OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Outubro/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 13/10.
-------------------	--

Z		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA		Belo Horizonte, 09 de Novembro de 2020
NOME DO(A) ASS. TÉCNICO(A)		Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA		

004945

RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – JANEIRO DE 2021



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B DIA 11/01/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Reunião Interna para decidir como serão as atividades da segunda pausa nas atividades presenciais.
 - ✓ Reunião com as atletas para passar informações sobre as atividades que serão desenvolvidas.

C DIA 12/01/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
 - ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
 - ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie. 004946

8



- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

D DIA 13/01/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas..

E DIA 14/01/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

F DIA 15/01/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Atividades online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.

004947

8



- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

G DIA 18/01/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Treino online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas..

H DIA 19/01/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

004948

8



I DIA 20/01/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Treino online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas..

J DIA 21/01/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

K DIA 22/01/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Atividades online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

004949

8



L

DIA 25/01/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Treino online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas..

M

DIA 26/01/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.
- ✓

N

DIA 27/01/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Treino online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.

004350



- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas..

O DIA 28/01/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Treino físico com as categorias sub 13, sub 14 e sub 15.
- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

P DIA 29/01/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Envio das atividades do dia para a categoria sub 18.
- ✓ Atividades online com a categoria sub 13, 14 e 15.
- ✓ Trabalhos internos presenciais no Mackenzie.
- ✓ Correção da atividade desenvolvida pela categoria sub 18 e envio do Feed Back para as atletas.

004951



Y	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Janeiro/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 11 a 29/01/2021.

Z	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 09 de Fevereiro de 2021
NOME DO(A) ASS. TÉCNICO(A)	Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA	

004052





RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – MARÇO DE 2021



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAIPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – Funcionario:**
 - ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B DIA 08/03/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
 - ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
 - ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades dessa nova etapa dos treinos online.
 - ✓ Reunião com os Tecnicos Helcio e Luiz, para definir as ações da próxima fase dos treinos online.

C DIA 09/03/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

004953

- **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**



- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades dessa nova etapa dos treinos online.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.

D

DIA 10/03/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.

E

DIA 11/03/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades dessa nova etapa dos treinos online.

004254



- ✓ Auxílio aos técnico Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.

F

DIA 12/03/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
- ✓ Elaboração de relatórios, planos de treino e chamada.

G

DIA 15/03/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades da semana e mostrar a importância de continuar os treinamentos.
- ✓ Reunião com os Técnicos Helcio e Luiz, para definir as ações da semana das categorias

004955

H

DIA 16/03/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Análise dos jogos da fase final da superliga para discussão com as atletas das categoria sub 18.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para discussão sobre os jogos da fase final da superliga de Volei. Discussões sobre o detalhes táticos e técnicos que chamaram a atenção das atletas e da Comissão Técnica Acompanhando os jogos e estimulando as atletas a assistirem jogos.
- ✓ Auxílio aos técnico Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.

I

DIA 17/03/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
- ✓ Elaboração de Relatório, Planos de Treino e Chamada.
- ✓

004956

J

DIA 18/03/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Análise dos jogos da fase final da superliga para discussão com as atletas das categoria sub 18.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para discussão sobre os jogos da fase final da superliga de Volei. Discussões sobre o detalhes táticos e técnicos que chamaram a atenção das atletas e da Comissão Técnica Acompanhando os jogos e estimulando as atletas a assistirem jogos.
- ✓ Correção do vídeo das atletas de fundamentos técnicos e treinos físicos.
- ✓ Auxílio aos técnico Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.

8

K

DIA 19/03/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
- ✓ Elaboração de Relatório, Planos de Treino e Chamada.

004357

L

DIA 22/03/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades da semana e mostrar a importância de continuar os treinamentos.
- ✓ Conversas com os Tecnicos Helcio e Luiz, para definir as ações da semana de atividades das categorias.

M

DIA 23/03/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Análise dos jogos da fase final da superliga para discussão com as atletas das categoria sub 18.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para discussão sobre os jogos da fase final da superliga de Volei. Discussões sobre o datalhes táticos e técnicos que chamaram a atenção das atletas e da Comissão Técnica Acompanhando os jogos e estimulando as atletas a assistirem jogos.
- ✓ Auxílio aos tecnico Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.

8

004358

N DIA 24/03/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
- ✓ Elaboração de Relatório, Planos de Treino e Chamada.

O DIA 25/03/2021 – QUINTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ LUTO

P DIA 26/03/2021 – SEXTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ LUTO

Q DIA 29/03/2021 – SEGUNDA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.

004959

- ✓ Realizar o treino antes para assegurar que a carga será adequada e pensar em adaptações que poderiam ser feitas pelas atletas.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para alinhar as atividades da semana e mostrar a importância de continuar os treinamentos.
- ✓ Conversas com os Técnicos Helcio e Luiz, para definir as ações da semana de atividades das categorias.

R**DIA 30/03/2021 – TERÇA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES****R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados nesta nova etapa dos treinos online.
- ✓ Análise dos jogos da fase final da superliga para discussão com as atletas das categoria sub 18.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18 para discussão sobre os jogos da fase final da superliga de Volei. Discussões sobre o detalhês táticos e técnicos que chamaram a atenção das atletas e da Comissão Técnica Acompanhando os jogos e estimulando as atletas a assistirem jogos.
- ✓ Auxílio aos técnico Helcio e Luiz nas categorias sub 16, sub 15 e sub 14.
- ✓ Elaboração dos relatórios, planos de treino e chamadas.

S**DIA 31/03/2021 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES****S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

004860

(31) 3223-2611

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



- ✓ Pesquisa, estudo e desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico, com segurança e praticidade. Sendo o foco da semana o treino de fundamentos técnicos.
- ✓ Treino em conjunto com a Fisioterapia e Preparação Física com as categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
- ✓ Elaboração de Relatório, Planos de Treino e Chamada.

U		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA		Belo Horizonte, 05 de Abril de 2021
NOME DO(A) TÉCNICO(A)	ASS.	Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA		

004861

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – CATEGORIA SUB18



- ABRIL DE 2021 -



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ❖ – NOME DA EQUIPE: Esporte Clube Mackenzie
- ❖ – MODALIDADE: Voleibol
- ❖ – NAIPE: Feminino
- ❖ – CATEGORIA: Sub18
- ❖ – TÉCNICO/CREF: Gabriel Santana Fialho Leite – CREF 038540 G/MG

DIA 01/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ❖
 - ✓ Elaboração das atividades do dia e envio das atividades para as atletas.
 - ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
 - ✓ Correção dos vídeos diários e feedback para as atletas sobre a atividade.
 - ✓ Auxílio aos Técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.
 - ✓ Elaboração de Chamadas e Relatórios.

DIA 02/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: Sexta feira Santa.

004062

(31) 3223-2611

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



DIA 05/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓
- ✓ Elaboração e organização das atividades da semana.
- ✓ Live com o Sub 18 para passar a programação semanal de atividades.
- ✓ Elaboração das chamadas, relatórios e planos de treinos.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.

DIA 06/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 07/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

8

004353

(31) 3223-2611

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

DIA 08/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 09/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 12/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓
- ✓ Elaboração e organização das atividades da semana.
- ✓ Live com o Sub 18 para passar a programação semanal de atividades.
- ✓ Elaboração das chamadas, relatórios e planos de treinos.

004364

(31) 3223-2611

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

- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.

DIA 13/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 14/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 15/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

8

004955

(31) 3223-2611

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

DIA 16/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 19/04/2021 - SEGUNDA - FEIRA

✓ **TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Elaboração e organização das atividades da semana.
- ✓ Live com o Sub 18 para passar a programação semanal de atividades.
- ✓ Elaboração das chamadas, relatórios e planos de treinos.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.

004366

DIA 20/04/2020 – TERÇA - FEIRA -

✓ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 21/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Feriado: 21 de Abril Tiradentes.

DIA 22/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 23/04/2021 – SEXTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

004967

- ✓ Elaboração e organização dos vídeos das atividades diária, enviar o vídeo contendo o treino do dia, para o grupo do Sub16, com esclarecimento de como executar os exercícios, reforçando a necessidade de execução das fichas multidisciplinares, ficha de reforço preventivos contra lesões e reforço muscular.
- ✓ Planejamento e elaboração do plano de treino para o dia 26/04/2021.
- ✓ Planejamento e elaboração do relatório do dia 23/04/2021.
- ✓ Treino com o Prof. Lucas (reforço muscular) treino (exercícios preventivos) Prof. Wesley.

DIA 26/04/2021 – SEGUNDA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Elaboração e organização das atividades da semana.
- ✓ Live com o Sub 18 para passar a programação semanal de atividades.
- ✓ Elaboração das chamadas, relatórios e planos de treinos.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas demais categorias.

DIA 27/04/2021 – TERÇA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

004868

DIA 28/04/2021 – QUARTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

DIA 29/04/2021 – QUINTA - FEIRA -

❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização do treino do sub 18.
- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 com treino físico e preventivo.
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

8

DIA 30/04/2021 – SEXTA - FEIRA

004969


❖ TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Conversa com atletas e técnicos para alinhar treinamento e disciplinas.

(31) 3223-2611

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

- ✓ Auxílio aos técnicos Helcio e Luiz nas atividades das demais categorias.
- ✓ LIVE com a categoria sub 18 em conjunto com a preparação física e fisioterapia
- ✓ Organização dos vídeos das atletas e correções dos movimentos.
- ✓ Elaboração das Chamadas, Relatório e Plano de Treino.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 03 de Maio de 2021
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Gabriel Santana Fialho Leite
ASSINATURA	

004370



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

ANEXO XV

RELATÓRIO DE CARGA PREPARAÇÃO FÍSICA

004971

(31) 3223-2611

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



Relatório de Mobilização dos Atletas – Maio

Diversas ações foram realizadas para mobilizar os atletas e incentivar a participação dos mesmo nos treinamentos durante este mês.

- Vídeos com a explicação das atividades propostas para a semana enviada por meio dos grupos de whatsapp de cada categoria
- Mensagens diárias para retorno do feedback das atividades realizadas
- Diferentes desafios diários para aumentar a motivação dos atletas e redução da monotonia do treinamento.
- Duas sessões semanais de acompanhamento dos treinamentos físicos por meio do aplicativo zoom com as categorias do clube.
- Ações em conjunto com os técnicos de cada categoria para aumentar a adesão aos treinamentos.
- Adaptação dos conteúdos para os atletas que não possuem condições de participar semanalmente das lives realizadas pelo aplicativo zoom.

Anexos

Imagens das atividades propostas

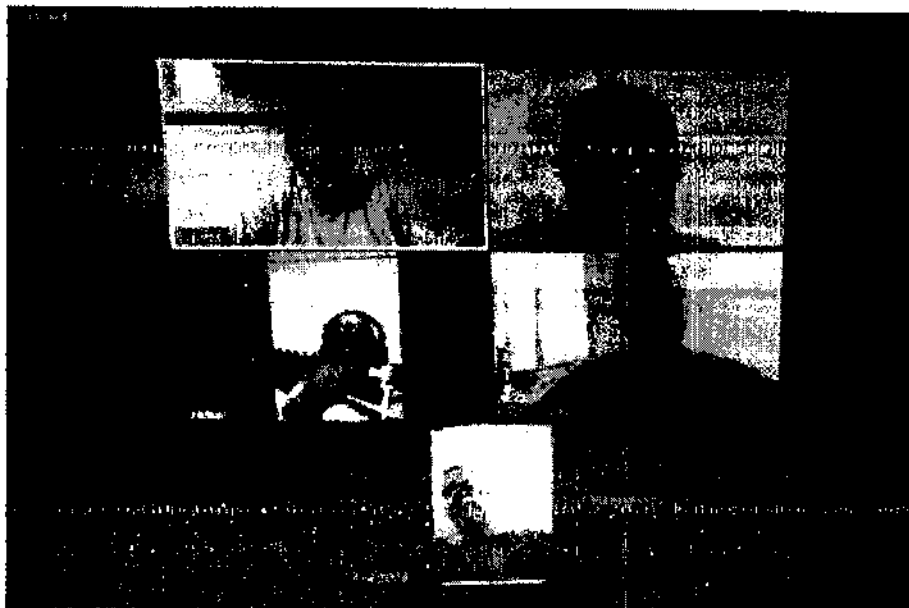


Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações de mobilização.

004372

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol sub 16.



Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

004973



Imagem 4: Imagem referente aos vídeos de mobilização feito para a divulgação nos grupos de whatsapp dos atletas.



Imagem 5: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

004374

hB



Relatório de Mobilização dos Atletas – Maio

Diversas ações foram realizadas para mobilizar os atletas e incentivar a participação dos mesmo nos treinamentos durante este mês.

- Vídeos com a explicação das atividades propostas para a semana enviada por meio dos grupos de whatsapp de cada categoria
- Mensagens diárias para retorno do feedback das atividades realizadas
- Diferentes desafios diários para aumentar a motivação dos atletas e redução da monotonia do treinamento.
- Duas sessões semanais de acompanhamento dos treinamentos físicos por meio do aplicativo zoom com as categorias do clube.
- Ações em conjunto com os técnicos de cada categoria para aumentar a adesão aos treinamentos.
- Adaptação dos conteúdos para os atletas que não possuem condições de participar semanalmente das lives realizadas pelo aplicativo zoom.

Anexos

Imagens das atividades propostas



Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações de mobilização.

004375

[Handwritten signature]



Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol sub 16.



Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

004976



Imagem 4: Imagem referente aos vídeos de mobilização feito para a divulgação nos grupos de whatsapp dos atletas.



Imagem 5: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

Marcos 15 Junho 2020

004977



Relatório De Atividades Diárias

14:00 – 16:00 0408

Planejamento de alguns exercícios que foram propostos para manutenção das capacidades físicas para todas as modalidades do clube

16:00 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Foram passados 3 exercícios básicos que eles já conheciam para complementar o trabalho dos técnicos e da fisioterapia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

Mackenzie

004978



Relatório De Atividades Diárias

09:00 até 12:30

05.05

05.05

Visita ao Mackenzie Esporte Clube para assinatura de documentos pendentes, reunião com o coordenador de esportes Sérgio Vera para definição das ações que seriam propostas e reunião com o departamento de fisioterapia para alinhar as demandas para a nova situação que se apresenta.

14:00 – 16:00

Planejamento das atividades propostas aos atletas para o dia 05/06.

16:00 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Foram passados 3 exercícios básicos que eles já conheciam para complementar o trabalho dos técnicos e da fisioterapia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

huceck

(31) 3223-2611

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



Relatório De Atividades Diárias

10:00 – 12:00 *OG OS*

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 16:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Envio para os atletas o vídeo com os exercícios do dia.

16:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

mat

(31) 3223-2611

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

Relatório De Atividades Diárias

10:00 – 12:00 0705

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 15:30

Reunião junto a coordenação de esportes via chamada de áudio para definição das estratégias e ações que seriam realizadas a partir da próxima semana.

15:30 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Envio para os atletas o vídeo com os exercícios do dia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

004381

Worth

(31) 3223-2611

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



Relatório De Atividades Diárias

10:00 – 12:00

08.05

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 15:30

Gravação e edição dos vídeos que foram passados aos atletas com os exercícios diários. Envio dos vídeos via whatsapp para todos os atletas do clube.

17:00 – 18:55

Reunião com a equipe de esportes e de projetos para definição das ações que seriam realizadas a partir da semana seguinte.

19:00 – 19:30

Reunião com a comissão técnica do voleibol para definir estratégias específicas para esta modalidade.

Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

[Handwritten signature]

004982

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Reunião com a comissão técnica do voleibol.

004933

Mack

(31) 3223-2611

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



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 11.05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Este dia foi direcionado para a elaboração de programas de treinamentos, portanto os atletas ainda não realizaram as atividades.

- Início da montagem de programas sistematizados para as diferentes categorias/modalidades do clube.
- Elaboração de vídeos com a explicação destas atividades

Análise do Desempenho das Atividades 11.05

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 19:00

Este dia foi direcionado a ações de mobilização junto aos técnicos e atletas das categorias/modalidades do clube.

- Reunião via Zoom com diferentes categorias do voleibol e natação.
- Reunião junto ao departamento de natação e voleibol para definição das ações junto aos atletas.
- Mobilização dos atletas por meio de grupos de Whatsapp reforçando a maneira que as atividades devem ser realizadas a partir desta semana.
- Confecção de vídeos para explicação dos programas de treinamento.
- Realização de cursos de capacitação na área do esporte.

004984

Anexos



Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações da semana.



Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol.

004935





Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

004936

hwe

(31) 3223-2611

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



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 12.05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Planejamento dos planos de treino que serão executados ao longo da semana.

- Montagem de programas sistematizados para as diferentes categorias/modalidades do clube.
- Elaboração de roteiro de vídeos e filmagens com a explicação destas atividades
- Montagem de planilhas de organização dos treinamentos e da presença dos atletas durante os treinamentos

Análise do Desempenho das Atividades 12.05

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 19:00

Este dia foi direcionado a ações de mobilização junto aos técnicos e atletas das categorias/modalidades do clube.

- Reunião via Zoom com diferentes categorias do voleibol e natação..
- Mobilização dos atletas por meio de grupos de Whatsapp reforçando a maneira que as atividades devem ser realizadas a partir desta semana.
- Confecção de vídeos para explicação dos programas de treinamento.
- Organização dos conteúdos recebidos dos atletas

004337

WBR

(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Imagem referente aos vídeos para explicação dos exercícios propostos.



Imagem 2: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

Mackenzie

004938

Wh

(31) 3223-2611

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



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 13.05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Reunião junto à comissão técnica de todos os esportes e a equipe de projetos para discutir: Cumprimento de carga horária, modelos para confecção dos relatórios, meios para a produção de vídeos com as atividades para os atletas, cursos de capacitação que poderão ser feitos durante o período de isolamento social, entre outras demandas.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online, assim como planificar os conteúdos que serão trabalhados ao longo do mês.

Análise do Desempenho das Atividades 13.05

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 18:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizado uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Esse tipo de tecnologia já vem sendo adotada por um grande número de escolas para realizar aulas virtuais durante o período de isolamento social. Além disso, foi verificado junto aos atletas a possibilidade de acesso ao aplicativo, assim como a internet de alta velocidade para participar das reuniões online. Os atletas que não possuem acesso a essa tecnologia continuam sendo auxiliados por meio de mensagens de whatsapp e ligações telefônicas.

004939

Treinamentos Executados:

(31) 3223-2611

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

hpl



- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes, representando mais de 80% dos atletas beneficiados. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Infantil Natação: Este treinamento contou com 18 atletas presentes, representando mais de 80% dos atletas beneficiados. O treinamento teve duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 60 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Por fim, após a execução destes treinamentos,

004990

Anexos

(31) 3223-2611

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

Handwritten signature



Imagem 1: Reunião com equipe de projetos e comissão técnica das modalidades.



Imagem 2: Treino Online via plataforma Zoom com a categoria sub 16 do voleibol.

004801

hok

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treino Online via plataforma Zoom para as categorias Petiz 2 e Infantil da natação.

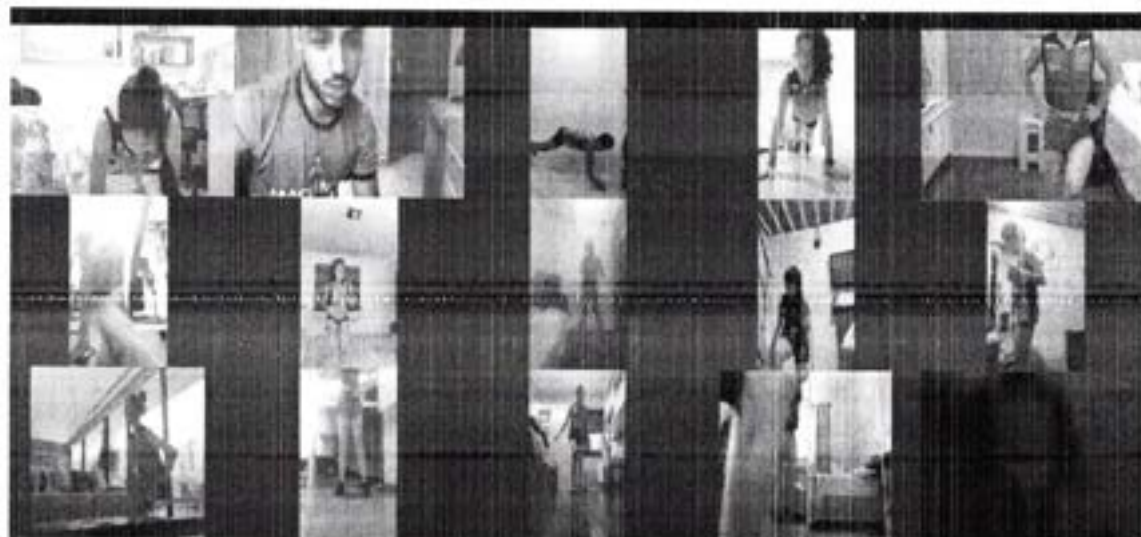


Imagem 4: Treino Online via plataforma Zoom para a categoria Sub 15 do Voleibol.

004932

Mack

W

(31) 3223-2611

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



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 14.05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online, assim como planificar os conteúdos que serão trabalhados ao longo do mês. Organização e agendamento das reuniões que serão executadas via aplicativo zoom.

Planejamento das atividades que serão desenvolvidas neste mesociclo, pensando nas características de cada modalidade e categoria.

Análise do Desempenho das Atividades 14.05

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do Basquete: Este treinamento contou com 17 atletas presentes, representando. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquete: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e



teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 65 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

004704

hrr

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a equipe sub 14 e sub 15 do basquete.



Imagem 2: Treino via aplicativo zoom com a equipe sub 16 do basquete.

004335

Handwritten signature



Imagem 3: Treino em conjunto via aplicativo zoom com a equipe Sub 18 do Voleibol.

004336

(31) 3223-2611

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



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades

1508

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online. Organização e agendamento das reuniões que serão executadas via aplicativo zoom.

Planejamento das atividades que serão desenvolvidas no próximo microciclo para todas as modalidades.

Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 24 atletas presentes, representando. O treinamento teve duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 24 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 80 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Foi

004337

Wm

(31) 3223-2611

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



realizado 70 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com as categorias juvenil e júnior da natação.



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Infantil da natação.

Wesley

004338

Wesley



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 18/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Desenvolvimento de um material educativo quanto a importância de ser manter ativo durante o período de isolamento social, tanto para o desempenho físico, quanto para a saúde dos atletas. Planejamento das atividades que serão desenvolvidas no próximo microciclo para a natação, categorias infantil, juvenil e júnior.

Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 20 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os deslocamentos inerentes ao esporte voleibol.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 20 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core.

004339



Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os deslocamentos inerentes ao esporte.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do Voleibol.



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 do voleibol.

005000

WAR



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 15 do Voleibol.

005001

Lucas



Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Planejamento das Atividades 13/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião para alinhamento das demandas da elaboração dos relatórios da prestação de contas junto a toda a equipe de esportes. Além disso, foi repassado os documentos e vídeos pendentes da semana anterior para averiguação da equipe de projetos.

Planejamento das atividades da equipe de basquetebol para o próximo microciclo, das categorias sub 14 e sub 15.

Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e Sub 15 do Basquetebol: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento

005002

hrr