

do treino de hoje. Nesse mesmo momento dei os avisos gerais para o restante da semana.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. Foi enviado o treino do dia para a atleta Maria Luiza da categoria infantil II, pois a mesma me disse que não poderia fazer o treino ao vivo devido a demandas de escola e médico que ela teria no dia de hoje.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabriele / petiz: Esther Sant'Ana, Mateus Chaves, Maria Eduarda, Davi Antunes, Ana Clara, Miguel Gomes, Guilherme Eduardo, João Pedro, Anna Luisa, Eduardo Luis, Savio Guilherme e Arthur Lacerda / infantil: Sofia Alves, Artur Alves, João Locatelli, Luca Albertini e Arthur Lacerda). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE, aeróbicos e força de membros inferiores. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para os atletas Arthur Lacerda e Luca Albertini ambos da categoria infantil I que demonstrassem os exercícios com intuito de facilitar a execução através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que na realização do aquecimento não precisei fornecer feedbacks, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos. Na parte principal, mais especificamente no primeiro bloco nos exercícios de CORE eu solicitei que durante a estabilização da prancha lateral eles fizessem com ou sem o auxílio do apoio das mãos no quadril e que não apoiassem o nem quadril e nem o joelho no chão para descansar. No segundo bloco da parte principal que era destinado para exercícios dos membros inferiores eu solicitei que o primeiro agachamento fosse realizado com uma mochila de duas alças apoiada nas costas e com dois cadernos dentro para a categoria petiz II e infantil e para as categorias de mirim

003593





e petiz I pedi que todos fizessem apenas com peso da mochila. Ao final do treino dei os avisos gerais para o restante da semana.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (mirim: Vitória Bastos / petiz: Juan Pablo, Luiz Victor e Emanuely Vitória / infantil: João Victor, Nathan Alejandro, Pedro Augusto, Fabio Viana, Sofia Ambrózio, Arthur da Costa, Arthur Xavier, Lucas Azevedo, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de CORE, aeróbicos e força de membros inferiores. Após a confecção da foto e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino e solicitei para os atletas Sofia Miranda da categoria infantil II e Arthur Xavier da categoria infantil I que demonstrassem os exercícios com intuito de facilitar a execução através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que na realização do aquecimento não precisei fornecer feedbacks, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos. Na parte principal, mais especificamente no primeiro bloco dos exercícios de CORE eu solicitei que durante a estabilização da prancha lateral eles fizessem com ou sem o auxílio do apoio das mãos no quadril e que não apoiassem o quadril no chão para descansar. No segundo bloco da parte principal que era destinado para exercícios dos membros inferiores eu solicitei que o primeiro agachamento fosse realizado com uma mochila de duas alças apoiada nas costas e com um ou dois cadernos dentro para a categoria petiz II e infantil e para as categorias de mirim e petiz I pedi que todos fizessem apenas com peso da mochila. O atleta Lucas Azevedo realizou esses exercícios com duas pequenas anilhas em substituição à mochila. Não consegui passar os recados, pois o tempo ficou escasso;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos do dia no grupo dos atletas com intuito de motivá-los a sempre frequentarem os treinos;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que

003334



fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios que estimulem o CORE, força de membros inferiores e aeróbico

Material utilizado: aplicativo de reunião on line, música do You tube, uma mochila com caderno e um colchonete.

Descrição do treino:

Aquecimento será realizado em três série com intervalo de 30"

- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";
- Cross fit com execução de 30".

Parte principal será realizada em dois blocos de três exercícios, sendo cada bloco deverá repetir duas vezes com intervalo de 30" para repetição de cada bloco

Bloco 1:

- Prancha lateral para direita com execução de 45";
- Prancha lateral para esquerda com execução de 45";
- Prancha reta, sendo cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 45".

Bloco 2:

- Agachamento com mochila em dois apoio com execução de 45";
- Agachamento unilateral perna direita a frente e sem mochila e posição de streamline com execução de 45";
- Agachamento unilateral perna esquerda a frente e sem mochila e posição de streamline com execução de 45".

003505

Atividades desenvolvidas 08/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h às 11h30:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as viradas do nado de medley usando como apoio o livro (NADANDO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL), vídeos do You Tube, figuras da internet e programa de apresentação de slides chamado Power Point. Foram abordados as técnicas das viradas de borboleta, costas, peito e crawl de forma bem interativa e participativa dos atletas;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a abordagem teórica das viradas do nado de medley em apresentação de slides pelo programa de Power Point e também vídeos retirados do You Tube. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino. Após esse momento iniciei a gravação de um momento da teórica em que foram abordados os itens citados abaixo:

003509



(31) 3223-2611

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

VIRADAS MEDLEY INDIVIDUAL

Prof. Henrique Mardo

Provas medley:

Evento	Distância	Tempo
Virada	100m	1:15.00
Virada	200m	2:30.00
Virada	400m	5:00.00

O que diz a regra:



O que diz a regra:



O que diz a regra:



O que diz a regra:



Momento crítica da virada



Maneiras de executar:

- Giro simples com apoio das mãos na parede aproximadamente 15 cm abaixo da linha da água.
- Cambalhota para trás com apoio das mãos aproximadamente 20 cm abaixo da linha da água.

Ao final do treino enviei dois vídeo para os atletas por meio do chat em que no momento da visualização das imagens eu explicava passo a passo sobre todas as viradas.

1º) Referente a técnica de cada virada do medley com câmera subaquática contendo dois nadadores executando em momento distintos as variações da virada: <https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNuiw9SU>.

2º) Referente à final olímpica nos Jogos Olímpicos do Rio em 2016 na prova de 200 medley: <https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg>.

Por fim foi aberto 5 minutos para perguntas e esclarecimento das dúvidas e avisos gerais sobre o restante da semana.

003507





4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. No período das 10h30 às 11h30 fui ao clube para assinatura de documentação, impressão dos relatórios e demandas do setor de convênios.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e um atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos, João Lucas e Yasmin Gabriele / petiz: Esther Sant'Ana, Mateus Chaves, Maria Eduarda, Davi Antunes, Ana Clara, Miguel Gomes, Guilherme Gois, João Pedro, Anna Luisa, Eduardo Luis e Sophia Souto / infantil: Sofia Alves, Artur Alves, João Locatelli, Luca Albertini, Rafael Pena e Arthur Lacerda). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a abordagem teórica das viradas do nado de medley em apresentação de slides pelo programa de Power Point e também vídeos retirados do You Tube. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino. Após esse momento iniciei a gravação de um momento da teórica em que foram abordados os itens citados abaixo:

003598

VIRADAS MEDLEY INDIVIDUAL

Prof. Henrique Marão

Provas medley:

Prova	Ordem das nadoes	Tempo Máximo
100m	Costado, livre, peito e costas	1:30
200m	Costado, livre, peito e costas	3:00
400m	Costado, livre, peito e costas	6:00

O que diz a regra:



O que diz a regra:



O que diz a regra:



O que diz a regra:



Momento critica da virada



Maneiras de executar:

- Giro simples com apoios das mãos na parede aproximadamente 15 cm abaixo da linha da água.
- Cambalhote para trás com apoio das mãos aproximadamente 30 cm abaixo da linha da água.

Ao final do treino enviei dois vídeo para os atletas por meio do chat em que no momento da visualização das imagens eu explicava passo a passo sobre todas as viradas.

1º) Referente a técnica de cada virada do medley com câmera subaquática contendo dois nadadores executando em momento distintos as variações da virada: <https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNujw9SU>.

2º) Referente à final olímpica nos Jogos Olímpicos do Rio em 2016 na prova de 200 medley: <https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg>.

Por fim foi aberto 5 minutos para perguntas e esclarecimento das dúvidas e avisos gerais sobre o restante da semana.

003509





3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (Petiz: Isabela Faria, Juan Pablo e Emanuely Vitória / infantil: Mateus Ribeiro, João Victor, Nathan Alejandro, Pedro Augusto, Fabio Viana, Sofia Ambrózio, Arthur da Costa, Arthur Xavier, Lucas Azevedo, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a abordagem teórica das viradas do nado de medley em apresentação de slides pelo programa de Power Point e também vídeos retirados do You Tube. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino. Após esse momento iniciei a gravação de um momento da teórica em que foram abordados os itens citados abaixo:

<p>VIRADAS MEDLEY INDIVIDUAL</p> <p>Prof. Henrique Marão</p>	<p>O que diz a regra:</p> 												
<p>Provas medley:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Modalidade</th><th>Tempo</th><th>Distância</th></tr></thead><tbody><tr><td>Individual</td><td>4:00</td><td>400m</td></tr><tr><td>Misto</td><td>4:00</td><td>400m</td></tr><tr><td>Misto</td><td>4:00</td><td>400m</td></tr></tbody></table>	Modalidade	Tempo	Distância	Individual	4:00	400m	Misto	4:00	400m	Misto	4:00	400m	<p>O que diz a regra:</p> 
Modalidade	Tempo	Distância											
Individual	4:00	400m											
Misto	4:00	400m											
Misto	4:00	400m											
<p>O que diz a regra:</p> 	<p>Momento crítica da virada</p> 												
<p>O que diz a regra:</p> 	<p>Maneiras de executar:</p> <ul style="list-style-type: none">* Giro simples com apoio da mão na parede aproximadamente 25 cm acima da linha de água.* Giro simples com apoio da mão com apoio das mãos aproximadamente 30 cm acima da linha de água.												

003510



Ao final do treino enviei dois vídeo para os atletas por meio do chat em que no momento da visualização das imagens eu explicava passo a passo sobre todas as viradas.

1º) Referente a técnica de cada virada do medley com câmera subaquática contendo dois nadadores executando em momento distintos as variações da virada: <https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNUjw9SU>.

2º) Referente à final olímpica nos Jogos Olímpicos do Rio em 2016 na prova de 200 medley: <https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg>.

Por fim foi aberto 5 minutos para perguntas e esclarecimento das dúvidas e avisos gerais sobre o restante da semana;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);










6. Foram enviadas as fotos do dia no grupo dos atletas com intuito de motivá-los a sempre frequentarem os treinos, bem como os vídeos das viradas do medley para que todos pudessem visualizar com mais calma em casa quando tiverem mais tranquilos;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** Teoria da virada do nado de medley;
- **Material utilizado:** vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica da virada do nado de medley diferenciando a chegada de cada estilo e priorizando a transição do nado de costas para o peito.

003511

O que diz a regra:	
VIRADAS MEDLEY INDIVIDUAL Prof. Henrique Marcos	
Provas medley:	O que diz a regra:
	
O que diz a regra:	Momento crítica da virada
	
	
O que diz a regra:	Maneiras de executar:
	
	<ul style="list-style-type: none">• Simples com apoio das mãos na parede aproximadamente 15 cm abaixo da linha da água.• Cambalhota patinada com apoio das mãos aproximadamente 10 cm abaixo da linha da água.
	Assista agora o vídeo da virada <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNujw9SU• https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg

Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

1º) Vídeo referente as fases da virada de cada estilo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNujw9SU>

2º) Vídeo referente a final olímpica no Rio em 2016 dos 200 metros borboleta medley:

<https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg>

003512





Atividades desenvolvidas 09/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, como por exemplo, intervalo, intensidade, duração dos exercícios e especificidade dos movimentos com objetivo de melhoria da capacidade aeróbica, fortalecimento de CORE e membros superiores. Para o planejamento foi utilizados recursos retirados da internet e os materiais foram corda, colchonete, toalha de banho grande, sofá ou cama ou cadeira e o peso corporal;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de dez atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares, João Lucas e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel e Maria Luiza). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, de fortalecimento de CORE e de membros superiores. Após esse momento demos o início aos exercícios propostos em que na primeira parte que era destinada ao aquecimento não realizei feedbacks, pois os atletas já estavam familiarizados com os exercícios e executam com perfeição. Na parte principal do treino eu dividi de maneira que a primeira parte era destinada aos exercícios de CORE e a segunda parte foi exercícios que fortaleciam os membros superiores (peitoral, tríceps e bíceps). Na primeira parte que sobre CORE no exercício de prancha lateral eu solicitei que todos tomassem cuidado com a posição dos cotovelos que deveriam estar alinhados com os ombros e a cabeça no prolongamento do corpo. Na segunda parte de exercícios do momento principal eu solicitei que durante o exercício de apoio frente ao solo que o atleta Gabriel Manoel e Maria Luiza fizessem sem o apoio dos joelhos e para os demais com o auxílio dos joelhos apoiados no chão. Para o exercício de tríceps eu solicitei que fizessem prestando atenção na flexão dos cotovelos e coluna reta no momento de subida e descida do corpo e para o exercício de bíceps nós usamos uma toalha com flexão de cotovelos. Nesse exercício os

003513



atletas tiveram bastante dificuldade de execução, pois era um exercício novo. Por fim dei os avisos gerais e alertei sobre o horário da live especial de hoje .

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e cinco atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos, e Yasmin Gabriele / petiz: Juan Pablo, Esther Sant'Ana, Mateus Chaves, Maria Eduarda, Davi Antunes, Ana Clara, Miguel Gomes, Guilherme Gois, João Pedro, Anna Luisa, Eduardo Luis e Sophia Souto / infantil: Sofia Alves, Artur Alves, João Locatelli, Luca Albertini, Rafael Pena e Arthur Lacerda, Leticia Tomaz, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, de fortalecimento de CORE e de membros superiores. Após esse momento demos o início aos exercícios propostos em que na primeira parte que era destinada ao aquecimento não realizei feedbacks, pois os atletas já estavam familiarizados com os exercícios e executam com perfeição. Na parte principal do treino eu dividi de maneira que a primeira parte era destinada aos exercícios de CORE e a segunda parte foi exercícios que fortaleciam os membros superiores (peitoral, tríceps e bíceps). Na primeira parte que sobre CORE no exercício de prancha lateral eu solicitei que todos tomassem cuidado com a posição dos cotovelos que deveriam estar alinhados com os ombros e a cabeça no prolongamento do corpo. Na segunda parte de exercícios do momento principal eu solicitei que durante o exercício de apoio frente ao solo que o atleta Gabriel Manoel e Maria Luiza fizessem sem o apoio dos joelhos e para os demais com o auxílio dos joelhos apoiados no chão. Para o exercício de tríceps eu solicitei que fizessem prestando atenção na flexão dos cotovelos e coluna reta no momento de subida e descida do corpo e para o exercício de bíceps nós usamos uma toalha com flexão de cotovelos. Nesse exercício os atletas tiveram bastante

003314

dificuldade de execução, pois era um exercício novo. Por fim dei os avisos gerais e alertei sobre o horário da live especial de hoje. Devido a sala estar cheia e eu aguardar para que todos pudessem entrar para realizar a chamada perdi um pouco de tempo e não consegui realizar todas as séries na segunda parte do momento principal.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 16h (live especial) com o convidado Fernando Silva. Nesse momento não conseguimos realizar a chamada ao vivo, pois o convidado tinha horário para ir embora. Segue abaixo as informações do palestrante: Começou na natação por recomendação médica, em função de um quadro de alergia. Participou do primeiro campeonato aos oito anos, quando perdeu para um amigo que não praticava natação; isso se tornou um estímulo para que treinasse com mais seriedade. Começou a treinar regularmente na Universidade Gama Filho, depois se transferiu para os clubes Flamengo, Esporte Clube Pinheiros e Minas Tênis Clube. Nos Jogos Pan-Americanos de 2007, realizados no Rio de Janeiro, ganhou a medalha de ouro no revezamento 4x100 metros livre. Participou da Universidade de 2007 em Bangcoc, na Tailândia, e ganhou a medalha de bronze nos 100 metros livre. Integrou a seleção brasileira no Mundial de Melbourne em 2007, onde ficou em oitavo lugar. Fernando foi campeão do sul-americano absoluto nos 100 metros livre, 100 metros borboleta e 4x100 metros livre em 2008. Foi aos Jogos Olímpicos de Verão de 2008 em Pequim, na condição de reserva no revezamento 4x100 metros nado livre e, lá, conquistou a vaga na equipe titular, mas a equipe brasileira foi desqualificada. No Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2009, realizado em Roma, ficou em quarto lugar no revezamento 4x100 metros livre, junto com Nicolas Oliveira, Guilherme Roth e César Cielo, com a marca de 3m10s80, recorde sul-americano. Nos anos de 2010 e 2011 dedicou-se à família e se afastou do esporte.^[2] Em 2012, retomou os treinos de alto rendimento. Temas abordados: principais provas, importância da versatilidade nas provas e vida após a natação. Segue abaixo a lista dos participantes:

LIVE 09-07 - FERNANDO SILVA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Eduardo Zanolli
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Érick Alves
Manuella Locatelli	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Eric Antunes	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Emanuelly Vitoria	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Jonatas Henrique
	Guilherme Gois	João Locatelli	Isabela Schwindt	Maria Clara Pio

003515

(31) 3223-2611

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



	Isabela Guedes	João Victor	Isabella Teixeira	Raul Morais Sena
	Juan Pablo	Luca Albertini	João Pedro Aguiar	Samuel Alves
	Maria Eduarda	Maria Luiza Lincher	Juan Carlos	Vitor Lopes
	Marina Amaral	Sofia Alves	Lucca Natale	
	Matheus Chaves	Sofia Ambrózio	Luiza Gabriela	
	Miguel Gomes	Sofia Miranda	Pedro Henrique Jesus	
	Sophia Souto		Pedro Henrique Paiva	
			Vinicius Ramalho	
Total de 58 atletas				

"BATE PAPO COM ATLETA"
CONVIDADO: Fernando Silva
Atleta de Natação

ATLETA CAMPEÃO NA SUA MODALIDADE
Mais de 20 vezes Campeão Brasileiro, Campeão Pan Americano Rio 2007, Nadador Olímpico Beijim 2008, com diversas participações em grandes competições.

Dia: 09/07 às 16h

003516

(31) 3223-2611

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

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos do dia no grupo dos atletas com intuito de motivá-los a sempre frequentarem os treinos, bem como os vídeos das viradas do medley para que todos pudessem visualizar com mais calma em casa quando tiverem mais tranquilos;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos, CORE e força de membros superiores, além da live especial com atleta olímpico Fernando Silva;

Material utilizado: corda, colchonete, sofá e toalha grande de banho;

Descrição do treino:



The flyer features the Mackenzie Esporte Clube logo at the top left. The main title is "BATE PAPO COM ATLETA" in large, bold letters. Below it, it says "CONVIDADO: Fernando Silva" and "Atleta de Natação". The central text reads "ATLETA CAMPEÃO NA SUA MODALIDADE" followed by a list of achievements: "Mais de 20 vezes Campeão Brasileiro, Campeão Pan Americano Rio 2007, Nadador Olímpico Beija 2008, com diversas participações em grandes competições." At the bottom left, it specifies "Dia: 09/07 às 16h". On the right side, there is a photograph of Fernando Silva celebrating a victory, holding a trophy.

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries de 30" com descanso de 30"

- Pular corda;

003518



(31) 3223-2611

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



- Polichinelo;
- Cross fit adaptado;

Parte principal I:

Obs: executar os exercícios em três séries de 45" com descanso de 30"

- Prancha lateral para direita;
- Prancha lateral para esquerda;
- Prancha fazendo cotovelo esquerdo, cotovelo direito, palma da mão esquerda, palma da mão direita;

Parte principal II:

Obs: executar os exercícios em três séries de 45" com descanso de 30"

- Apoio frente ao solo;
- Tríceps no banco;
- Bíceps usando a toalha.

003519



Atividades desenvolvidas 10/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre o controle de doping e ingestão de suplementos no esporte, bem como o estudo do vídeo do You Tube confeccionado pelo COB (Comitê Olímpico Brasileiro) com o tema supracitado. Os links dos vídeos são: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ> e <https://youtu.be/MdxErI5o0jl>;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: controle de doping e ingestão de suplementos. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Seguem os links enviados: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ> e <https://youtu.be/MdxErI5o0jl>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem uma moeda de dez e cinquenta centavos e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Julia Beatriz (equipe preta) foi a primeira a chegar à frente da câmera e apresentar o item solicitado e teve o direito de responder primeiro. Ela acertou todas as sete perguntas para sua equipe e não deu nenhuma chance para a equipe vermelha e somou um ponto para a equipe preta no treino das 9h. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 12 X 13 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

003520

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Esther Sant'ana, Anna Luisa, Davi Antunes, Sophia Souto, João Pedro, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: Sofia Alves, Rafael Pena, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: controle de doping e ingestão de suplementos. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem assistir e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Seguem os links enviados: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ> e <https://youtu.be/MdxEri5o0jI>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem uma moeda de vinte e cinco e cinquenta centavos e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Yasmin Gabrielle (equipe vermelha) foi a primeira a chegar à frente da câmera e apresentar o item solicitado e teve o direito de responder primeiro. Ela acertou quatro perguntas para sua equipe e o atleta Miguel Gomes (equipe preta) acertou as outras três perguntas, Ao final do jogo a equipe vermelha somou um ponto no treino das 14h. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 13 X 13 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (mirim: Vitória Bastos / petiz: Juan Pablo / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa,

003521





Sofia Ambrózio, Leticia Nunes Maria Luiza, Arthur Lacerda e Pedro Augusto). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: controle de doping e ingestão de suplementos. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Seguem os links enviados: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ> e <https://youtu.be/MdxEr15o0jl>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem uma moeda de vinte e cinco e cinquenta centavos, além de uma moeda de um real e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Leticia Tomaz (equipe vermelha) foi a primeira a chegar à frente da câmera e apresentar o item solicitado e teve o direito de responder primeiro. Ela acertou todas as sete perguntas para sua equipe e não deu nenhuma chance para a equipe vermelha e somou um ponto para a equipe preta no treino das 15h. Como total de pontos até o momento o placar está: EQUIPE VERMELHA 14 X 13 EQUIPE PRETA. No final do treino fizemos a despedida de final de semana;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações do dia foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação. Confecção do banco de horas da semana.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Realização de perguntas a respeito da ingestão de suplementos e controle de doping no esporte.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, e dois link que darão acesso ao tema, conforme discriminado abaixo:

Ingestão de suplementos: <https://youtu.be/VGKseTYDFMQ>

Controle de doping: <https://youtu.be/MdxEr15o0jl>

003522



Descrição:

1) Marque a alternativa correta sobre a ingestão de suplementos:

- a) Não possuem substâncias proibidas para o esporte;
- b) Podem conter substâncias proibidas para o esporte;**
- c) Possuem uma pequena lista de substâncias;
- d) O mercado prioriza a venda apenas para atletas profissionais.

2) Em qual local o suplemento está presente:

- a) Em casa, nas rações de animais, nas vitaminas para cabelo, no ômega do pai e no cálcio da vovó;**
- b) Em casa e apenas na vitamina de cabelo da sua mãe;
- c) Em casa e apenas no ômega utilizado pelo pai;
- d) Em casa e apenas no cálcio da vovó.

3) Sobre o controle de doping é correto afirmar:

- a) Seguem as regras da federação internacional de natação;
- b) Seguem as regras locais de controle de doping;
- c) Seguem as regras do código mundial de controle de doping;**
- d) Seguem as regras do código nacional de controle de doping;

4) Sobre a seleção do atleta no controle de doping, marque a alternativa incorreta:

- a) Os controles são realizados a qualquer momento e em qualquer lugar;
- b) Os controles são realizados apenas dentro da competição;**
- c) os controles são realizados dentro ou fora das competições;
- d) os controles são realizados sem aviso prévio.

5) Caso o atleta se recusar a fazer o teste do doping, qual será a sua punição:

003523



a) suspensão de até 04 anos;

b) suspensão de até 4,5 anos;

c) suspensão de até 3,5 anos;

d) suspensão de até 3 anos.

6) Quais os tipos de amostras são coletadas para a realização do controle de doping:

a) de mucosa nasal e de sangue;

b) de saliva e de sangue;

c) de sangue e de urina:

d) de urina e de saliva;

7) Quem poderá manipular os coletores e frascos durante o teste de urina:

a) o atleta e o treinador;

b) somente o médico;

c) somente o treinador;

d) somente o atleta.

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	8h50	2h	6h50
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	8h	2h	6h
6ª feira	7h	2h	5h

003524

Atividades desenvolvidas 13/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + coordenação geral	Aeróbico + coordenação geral	Teoria da natação	Aeróbico + coordenação geral + live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de coordenação utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Foi enviado para os atletas um vídeo a respeito da história dos jogos olímpicos modernos para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o canal do You Tube do professor Tiago Inácio;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: João Lucas, Julia Beatriz, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo. Após esse momento eu solicitei para o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de agachamento ao redor do banco eu solicitei que eles fizessem sem sentar no banco de modo que seja apenas apoiado o quadril rapidamente no banco e a cada momento

003525

(31) 3223-2611

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



eles se deslocassem para lados distintos. No exercício de subida no banco não fiz intervenção, pois a execução estava correta. No exercício usando o bastão no chão eu solicitei que fizessem de maneira a entrar primeiro com a direita e depois com a esquerda e sair do mesmo jeito e depois e executar do lado contrário. No exercício de agachamento isométrico (cadeirinha) eu pedi que os atletas fizessem com o movimento de extensão/flexão de cotovelos e o atleta Gabriel Manoel pediu para que fizesse com remada alta e foi autorizado, pois o objetivo era fazer força nas pernas combinados com movimentos de braços para aumentar a complexidade de execução e automaticamente melhorar o repertório motor. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana. OBS: foi gravada uma parte do treino.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove atletas (mirim: Manuela Locatelli, Julia Lurdes e Yasmin Gabrielle / petiz: Ana Livia, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves, João Victor e Luca Albertini. No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo (banco e bastão). Após esse momento eu solicitei para o atleta João Locatelli da categoria infantil I que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através dos recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de agachamento ao redor do banco eu solicitei que eles fizessem sem sentar no banco de modo que seja apenas apoiado o quadril rapidamente no banco e a cada momento

003526



eles se deslocassem para lados distintos O atleta (Eduardo Luis, estava fazendo numa cadeira de rodinhas e pedi para que trocasse o equipamento). No exercício de subida no banco não fiz intervenção, pois a execução estava correta. No exercício usando o bastão no chão eu solicitei que fizessem de maneira a entrar primeiro com a direita e depois com a esquerda e sair do mesmo jeito e depois e executar do lado contrário. No exercício de agachamento isométrico (cadeirinha) eu pedi que os atletas fizessem com o movimento de extensão/flexão de cotovelos. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana. OBS: foi gravada uma parte do treino.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de dez atletas (petiz: Juan Pablo e Luiz Victor / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier). Os atletas Lucas Azevedo e Vitória Bastos chegaram muito atrasado fizeram o treino, mas não foi computado como presente no dia. No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo. Após esse momento eu solicitei para o atleta Nathan Alejandro da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de agachamento ao redor do banco eu solicitei que eles fizessem sem sentar no banco de modo que seja apenas apoiado o quadril rapidamente no banco e a cada momento eles se deslocassem para lados distintos. No exercício de subida no banco não fiz intervenção, pois a execução estava correta. No exercício usando o bastão no chão eu solicitei que fizessem de maneira a entrar primeiro com a direita e depois com a esquerda e sair do mesmo jeito e depois e executar do lado contrário. No exercício de agachamento isométrico (cadeirinha) eu pedi que os atletas fizessem com o movimento de extensão/flexão de cotovelos. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana. OBS: foi gravada uma parte do treino.

003527



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de coordenação geral

Material utilizado: corda, colchonete, banco ou cadeira e cabo de vassoura.

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries, sendo a 1ª com execução de 30", a segunda com 40" e a terceira com 50" com descanso de 30"

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Cross fit adaptado;

Parte principal:

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Deslocamento ao redor do banco hora para o lado direito e hora para o lado esquerdo. Toda vez que chegar em frente do banco executar um agachamento com execução de 45";
- Subir no banco cada hora com uma perna com execução de 45";
- Com o cabo de vassoura no chão passar o cabo por cima com perna direita e depois com a perna esquerda e voltar do mesmo jeito e depois inverter com execução de 45";
- Com o cabo de vassoura no chão fazer a prancha dinâmica passando a mão direita e depois esquerda por cima do cabo e voltar do mesmo jeito e depois inverter com execução de 45";
- Agachamento isométrico (cadeirinha) e ao mesmo tempo combinar com extensão e flexão de tronco com o cabo de vassoura com execução de 45".

003528

Atividades desenvolvidas 14/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de coordenação utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o canal do You Tube do professor Tiago Inácio;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Lurdes, Julia Beatriz, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. No meio do treino foi gravada uma parte para registrar a participação dos atletas nas atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo. Após a gravação da chamada eu solicitei para a atleta Julia Beatriz da categoria mirim II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de prancha passando os pés por cima eu solicitei que o atleta André Satuf fizesse apoiando os cotovelos no chão e que todos passassem os pés acima da vassoura. Nesse momento eu tive que demonstrar os exercícios, pois estava de difícil entendimento. No exercício de jogar a bolinha eu fiz o desafio deles contarem quantas vezes eles conseguiriam sem deixar a bolinha cair. No exercício de saltar os chinelos eu solicitei que eles fizessem o primeiro de frente para facilitar o entendimento, o segundo de lado e o mais complexo de costas. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana (treino teórico amanhã e live especial na quinta às 15h).

003529





4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabrielle / petiz: João Pedro, Luiz Victor, Esther Sant'ana, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois e Ana Clara / infantil: Rafael Pena, Maria Luiza, João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves e Luca Albertini). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. No meio do treino foi gravada uma parte para registrar a participação dos atletas nas atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo. Após a gravação da chamada eu solicitei para a atleta Esther Sant'anna da categoria petiz II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de prancha passando os pés por cima eu solicitei que todos fizessem apoiando os cotovelos no chão e com os pés acima da vassoura. No exercício de jogar a bolinha eu fiz o desafio deles contarem quantas vezes eles conseguiriam sem deixar a bolinha cair. No exercício de saltar os chinelos eu solicitei que eles fizessem o primeiro de frente para facilitar o entendimento, o segundo de lado e o mais complexo de costas. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana (treino teórico amanhã e live especial na quinta às 15h).

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003530

4. Execução do treino às 15h com a participação de treze atletas (petiz: Juan Pablo e Isabela Faria / infantil: Arthur Lacerda, Arthur da Costa, Lucas Azevedo

Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. No meio do treino foi gravada uma parte para registrar a participação dos atletas nas atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de coordenação geral e exercícios aeróbicos utilizando material alternativo. Após a gravação da chamada eu solicitei para a atleta Leticia Tomaz da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades e para os exercícios de aquecimento não fiz nenhuma intervenção, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos propostos. No exercício de prancha passando os pés por cima eu solicitei que eles fizessem apoiando os cotovelos no chão e que passassem os pés acima da vassoura. Nesse momento eu tive que demonstrar os exercícios, pois estava de difícil entendimento. No exercício de jogar a bolinha eu fiz o desafio deles contarem quantas vezes eles conseguiriam sem deixar a bolinha cair. No exercício de saltar os chinelos eu solicitei que eles fizessem o primeiro de frente para facilitar o entendimento, o segundo de lado e o mais complexo de costas. Ao final dos exercícios encerramos com avisos gerais sobre a semana (treino teórico amanhã e live especial na quinta às 15h).

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de coordenação geral

Material utilizado: colchonete, banco ou cadeira, cabo de vassoura, bolinha e 3 pares de chinelo

Descrição do treino:

Aquecimento:

003531



(31) 3223-2611

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



Obs: executar os exercícios em três séries com execução de 30" e intervalo de 30"

- Polichinelo;
- Corrida lunar;
- Agachamento;

Parte principal:

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Em posição de prancha passar e com o bastão no chão passar o pé direito e depois o pé esquerdo para o lado direito e depois executar o mesmo para o outro lado;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão direita e receber com a mão direita;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão esquerda e receber com a mão esquerda;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão direita e receber com a mão esquerda. Depois vice versa;
- Saltar os chinelos de frente com as duas pernas;
- Saltar os chinelos de lado com as duas pernas;
- Saltar os chinelos de costas com as duas pernas;

003532



Atividades desenvolvidas 15/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia que é a teoria sobre os aspectos de interferem o deslocamento dentro d'água. Foi utilizado o livro Nadando o mais rápido possível para me referenciar os itens abordados no treino, bem como figuras ilustrativas da internet que demonstrem os tipos de arrasto que interferem no deslocamento e para me auxiliar usei o programa de apresentação em slides Power Point. Para ilustração foi utilizado o recurso de vídeo do You Tube, conforme discriminado abaixo:

1º) Vídeo referente aos 100 metros livre masculino em que o nadador está totalmente descaracterizado e com vários aspectos que dificultam seu deslocamento dentro d'água:

https://www.youtube.com/watch?v=7P8U4g_srRU

2º) Vídeo referente aos 100 metros livre masculino com aspectos que auxiliam o deslocamento dentro d'água:


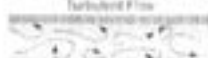






<https://www.youtube.com/watch?v=7w34GGjIIBo>

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Beatriz, João Lucas, Indhyara Lara e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo após realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a tematização dos aspectos que interferem o deslocamento na água. No início do treino eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Iniciamos falando sobre a diferença entre fluxo laminar e do fluxo turbulento e depois sobre os tipos de arrastos e algumas dicas como diminuí-los. Seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

003533



<p>1</p> <p>Fatores que dificultam a propulsão na água</p> <p>Robson Henrique Tiburcio</p>	<p>5</p> <p>Quais os tipos de arrasto?</p>	<p>9</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhorar posição do corpo: <ol style="list-style-type: none"> 1. No streamline; 2. Durante o período de cabeça e braços (aer) e pernas (propulsão) / pato (aer) e pernas (propulsão) para frente / borboleta para profunda; 3. Durante o período de torso e cabeça (aer) e braços (propulsão).
<p>2</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Laminar Flow</p>  <p>Turbulent Flow</p> 	<p>6</p> <p>Arrasto de onda</p>  <p>Capacete e óculos aumentam o arrasto de onda. Trocar o capacete.</p>	<p>10</p> <p>Arrasto de fricção</p>  <p>Evitar usar roupas molhadas, que aumentem o arrasto de fricção. Trocar roupa seca e limpa.</p>
<p>3</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Passagem</p>  <p>Passagem</p> 	<p>7</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar movimentos com mais fluidos; 2. Espalhar mais água possível; 3. Concentrar na hora de nadar para manter o mínimo possível de movimentação na água. 	<p>11</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar trinta acessórios em uma; 2. Usar a roupa adequada; 3. Usar o fôlego adequado; 4. Usar o mágico ou sunga adequada; 5. Usar o fôlego adequado; 6. Usar os óculos adequados; 7. Quem tem pelos no corpo depilar.
<p>4</p> <p>O que é um arrasto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • É o termo usado para identificar a resistência da água aos movimentos de resistência quando eles se deslocam através dela; • É sempre sentido em uma direção oposta à do movimento do nadador; • É um fator negativo para o nadador; 	<p>8</p> <p>Arrasto de forma</p>  <p>Capacete e óculos aumentam o arrasto de forma. Trocar o capacete.</p>	<p>12</p> <p>Arrasto de superfície</p>  <p>Capacete e óculos aumentam o arrasto de superfície.</p>

Durante um momento do treino foi efetuada a gravação para comprovação da realização da atividade;

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia. Foi enviada a foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas no horário das 13h30 às 17h30:








1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento do treino com o link de acesso para os atletas, pais e o coordenador de esportes (Sergio Vera);

003534

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove atletas (mirim: Manuela Locatelli, Yasmin Gabriele, Julia Lurdes, e Vitória Bastos / petiz: Anna Luisa, João Pedro, Miguel Gomes, Sophia Souto, Sávio Guilherme, Esther Sant'Ana, Guilherme Gois, Marina Amaral e Maria Eduarda / infantil: Rafael



Pena, João Locatelli, Luca Albertini, Gabriel Manoel, Artur Alves e Sofia Alves). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo após realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a tematização dos aspectos que interferem o deslocamento na água. No início do treino eu falei como seria realizado e quais seriam os objetivos do dia. Iniciamos falando sobre a diferença entre fluxo laminar e do fluxo turbulento e depois sobre os tipos de arrastos e algumas dicas como diminuí-los. Seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

<p>1</p> <p>Fatores que dificultam a propulsão na água</p> <p>Resistência à Propulsão</p>	<p>5</p> <p>Quais os tipos de arrasto?</p>	<p>9</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a posição do corpo: 1. No streamline; 2. Durante a passada de cabeça esticar o tronco e contra o pescoço / pelo joelho e não a virilha para frente / torção da perna profunda; 3. Durante a bridade de cabeça esticar o braço cruzado;
<p>2</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Laminar Flow</p>  <p>Turbulent Flow</p> 	<p>6</p> <p>Arrasto de onda</p>  <p>Causado pelo movimento do nadador na superfície da água.</p>	<p>10</p> <p>Arrasto de fricção</p>  <p>Causado pela resistência da água ao movimento do nadador.</p>
<p>3</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Resistência à Propulsão</p> 	<p>7</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar movimentos com mais eficiência; 2. Espalhar menos água possível; 3. Concentrar na fase de nadar para ter o mínimo possível de movimentação na água. 	<p>11</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar touca adequada; 2. Usar óculos adequados; 3. Usar o fone adequado; 4. Usar o máscara adequada; 5. Usar o boné adequado; 6. Usar os óculos adequados; 7. Usar o boné adequado;
<p>4</p> <p>O que é um arrasto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • É o termo usado para identificar a resistência da água aos movimentos dos nadadores quando eles se deslocam através dela; • É sempre exercido em uma direção oposta à do movimento do nadador; • É um fator negativo para o nadador; 	<p>8</p> <p>Arrasto de forma</p>  <p>Causado pela resistência da água ao movimento do nadador.</p>	<p>12</p> <p>Arrasto de forma</p>  <p>Causado pela resistência da água ao movimento do nadador.</p>


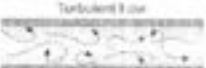




Durante um momento do treino foi efetuada a gravação para comprovação da realização da atividade. Os atletas Gabriel Manoel e Sofia Alves fizeram colocações pertinentes ao tema durante minhas abordagens. Ao final do treino foi aberto para perguntas, mas ninguém teve dúvidas sobre o assunto. No final do treino dei os avisos gerais sobre as atividades do restante da semana.

3. Após o término do treino das 14h foi realizada a gravação de vídeo (chamada e treino) pelo próprio aplicativo e também foi enviada a foto dos



participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera), além de serem lançados na chamada os participantes do dia;

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (petiz: Juan Pablo, Luiz Victor e Isabela Faria / infantil: Arthur Lacerda, Lucas Azevedo, João Victor, Arthur Xavier, Pedro Augusto, Leticia Tomaz, Sofia Ambrózio, Nathan Alejandro, Arthur da Costa, Fabio Viana, e Eduardo da Costa). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo após realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a tematização dos aspectos que interferem o deslocamento na água. No início do treino eu falei como seria realizado o treino e quais seriam os objetivos do dia. Iniciamos falando sobre a diferença entre fluxo laminar e do fluxo turbulento e depois sobre os tipos de arrastos e algumas dicas como diminuí-los. Seguem abaixo as características que foram abordadas em cada fase:

<p>1</p> <p>Fatores que dificultam a propulsão na água</p> <p>Prof. Henrique Milano</p>	<p>5</p> <p>Quais os tipos de arrasto?</p>	<p>9</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ul style="list-style-type: none"> Melhorar a posição do corpo: <ol style="list-style-type: none"> No streamline; Durante a passada de braços de ambos (lev. traseiro e incl. do superior / joelho joelhos) equidistantes e para frente / horizontal e pé na profunda; Durante a passada de pernas de ambos (lev. traseiro e incl. do inferior).
<p>2</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Laminar flow</p>  <p>Turbulent flow</p> 	<p>6</p> <p>Arrasto de onda</p>  <p>Quanto mais o aumento de altura (ex. corcova, traseiro e cabeça).</p>	<p>10</p> <p>Arrasto de fricção</p>  <p>Canais em V são de maior resistência à água (ex. alças, cintos, selos, mangas e punhos).</p>
<p>3</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Fluxo laminar</p> <p>Fluxo turbulento</p> 	<p>7</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> Realizar movimentos com amplitudes; Equalizar movimentos possíveis; Concentrar na hora de nadar para sentir o mínimo possível de movimentação de água; 	<p>11</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none"> Usar roupa adequada; Usar a roupa adequada; Usar o fôlego adequado; Usar o fôlego adequado; Usar o fôlego adequado; Usar o fôlego adequado; Usar o fôlego adequado;
<p>4</p> <p>O que é um arrasto?</p> <ul style="list-style-type: none"> É o termo usado para identificar a resistência da água aos movimentos dos nadadores quando eles se deslocam através dela; É sempre sentido em uma direção oposta à do movimento do nadador; É um fator negativo para o nadador; 	<p>8</p> <p>Arrasto de forma</p>  <p>Canais que são de maior resistência à água (ex. alças, cintos, selos, mangas e punhos).</p>	<p>12</p> <p>O que eu devo fazer pra minimizar?</p>

003536

Durante um momento do treino foi efetuada a gravação para comprovação da realização da atividade. Ao final do treino foi aberto para perguntas, mas

ninguém teve dúvidas sobre o assunto. No final do treino dei os avisos gerais sobre as atividades do restante da semana.

5. Após o término do treino das 15h foi realizada a gravação de vídeo e foto de alguns momentos do treino via o próprio aplicativo. Nesse momento também foi lançada a chamada na lista oficial do setor de convênios e enviada uma foto do treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório diário contendo todas as atividades desenvolvidas durante o dia. Anexar arquivos na pasta compartilhada da natação, baixar vídeos e salvar as mensagens recebidas durante o dia, seja pelos pais de atletas ou pelos próprios atletas.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** Aspectos que influenciam o deslocamento dentro da água – uma abordagem teórica dos conceitos.
- **Material utilizado:** vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica e teórica dos aspectos que influenciam o deslocamento dentro da água.

003537





<p>1</p> <p>Fatores que dificultam a propulsão na água</p> <p>Fluxo Turbulento</p>	<p>5</p> <p>Quais os tipos de arrasto?</p>	<p>9</p> <p>O que eu devo fazer para minimizar?</p> <ul style="list-style-type: none">1. Melhorar a posição do corpo2. Força de empuxo3. Durância e penetração nos artelhos, cotovelo e tornozelo (empuxo) - gesto técnico essencial para o avanço, forçando para a profundidade3. Durância e força de tração (arrasto) - tração muscular
<p>2</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Laminação</p> <p>Turbulência</p>	<p>6</p> <p>Arrasto de onda</p> <p>Quando o corpo se desloca na superfície, cria-se o movimento de onda</p>	<p>10</p> <p>Arrasto de fricção</p> <p>Quando o corpo se desloca, cria-se o movimento de fricção</p>
<p>3</p> <p>Entendendo a água</p> <p>Fluxo laminar</p> <p>Fluxo turbulento</p>	<p>7</p> <p>O que eu devo fazer para minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realizar movimentos com mais fluidez2. Deixar o movimento mais profundo3. Concentrar na fase de tração para gerar o máximo possível de movimentação de água	<p>11</p> <p>O que eu devo fazer para minimizar?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Usar trilha adequada2. Usar a roupa adequada3. Usar o fone adequado4. Usar o tênis adequado5. Usar o tênis adequado6. Usar os óculos adequados7. Usar o tênis adequado
<p>4</p> <p>O que é um arrasto?</p> <ul style="list-style-type: none">• É o tempo usado para identificar a resistência da água em movimento na resistência ao movimento do nadador• É o tempo usado em uma dada resistência ao movimento do nadador• É um fator negativo para o nadador	<p>8</p> <p>Arrasto de forma</p> <p>Quando o corpo se desloca, cria-se o movimento de arrasto</p>	<p>12</p> <p>Arrasto de forma</p>

Explicação sobre fluxo laminar e turbulento, quais os tipos de arrasto e o que se deve fazer para minimizar o arrasto.

Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

1º) Vídeo referente aos 100 metros livre masculino em que o nadador está totalmente descaracterizado e com vários aspectos que dificultam seu deslocamento dentro d'água:

https://www.youtube.com/watch?v=7P8U4g_srRU

2º) Vídeo referente aos 100 metros livre masculino com aspectos que auxiliam o deslocamento dentro d'água:

<https://www.youtube.com/watch?v=7w34GGjllBo>

003538

Atividades desenvolvidas 16/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia, como por exemplo, intervalo, intensidade, duração dos exercícios e especificidade dos movimentos com objetivo de melhoria da capacidade aeróbica, fortalecimento de CORE, melhoria da coordenação motora e live especial com o atleta Olímpico kaio Márcio de Almeida. Para o planejamento foi utilizados recursos retirados da internet e os materiais foram colchonete, bastão e peso corporal;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas e outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Execução do treino às 9h com a participação de nove atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, Cauã Lagares, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf João Pedro e Ana Livia / infantil: Maria Luiza). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Após a confecção da foto dos participantes e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino. No meio do treino foi realizada uma gravação de uma parte dos exercícios para comprovar a realização dos mesmos. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, de fortalecimento de CORE e coordenação motora geral. Antes de iniciar a execução das atividades eu solicitei para a atleta Maria Luiza que demonstrassem os exercícios mais complexos para facilitar a visualização e automaticamente a realização. Após esse momento demos o início aos exercícios propostos em que na primeira parte que era destinada ao aquecimento eu solicitei que eles fizessem os saltos lateral e frontal de maneira que não ficassem fazendo mais de um salto em cada lado. Nos exercícios de saltar o bastão na segunda parte do aquecimento eu solicitei que no salto lateral para direita eles fizessem tocando a mão direita e do lado esquerdo o mesmo. Nos exercícios de CORE na prancha foi solicitado que fizessem com a coluna reta e ombros na mesma linha imaginária do quadril. Ao final do treino dei os avisos gerais sobre e reforcei sobre a participação na live das 15h.
4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003539

(31) 3223-2611

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



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes do início das atividades para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e cinco atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos, e Yasmin Gabriele / petiz: Juan Pablo, Esther Sant'Ana, Mateus Chaves, Maria Eduarda, Davi Antunes, Ana Clara, Miguel Gomes, Guilherme Gois, João Pedro, Anna Luisa, Eduardo Luis e Sophia Souto / infantil: Sofia Alves, Artur Alves, João Locatelli, Luca Albertini, Rafael Pena e Arthur Lacerda, Leticia Tomaz, Sofia Miranda e Eduardo da Costa). No início foi confeccionada a foto dos participantes e logo depois realizamos a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Após a confecção da foto e da gravação da chamada eu expliquei como seria o treino. No meio do treino foi realizada uma gravação de uma parte dos exercícios para comprovar a realização dos mesmos. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, de fortalecimento de CORE e coordenação motora geral. Antes de iniciar a execução das atividades eu solicitei para o atleta Eduardo da Costa que demonstrassem os exercícios mais complexos para facilitar a visualização e automaticamente a realização. Após esse momento demos o início aos exercícios propostos em que na primeira parte que era destinada ao aquecimento eu solicitei que eles fizessem os saltos lateral e frontal de maneira que não ficassem fazendo mais de um salto em cada lado. Nos exercícios de saltar o bastão na segunda parte do aquecimento eu solicitei que no salto lateral para direita eles fizessem tocando a mão direita e do lado esquerdo o mesmo. Nos exercícios de CORE na prancha foi solicitado que fizessem com a coluna reta e ombros na mesma linha imaginária do quadril. Ao final do treino dei os avisos gerais sobre e reforcei sobre a participação na live das 15h.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 16h (live especial) com o convidado Kaio Marcio de Almeida. Nesse momento não conseguimos realizar a chamada ao vivo, pois o convidado tinha horário para ir embora. Segue abaixo as informações do palestrante: Começou a nadar no Esporte Clube Cabo Branco, em João Pessoa, aos nove anos de idade. Kaio tinha crises de asma, e começou a frequentar as piscinas por indicação médica, e por influência de seu pai. À

003340



época, tinha o apelido de "Gordo", apelido que perdeu aos 15 anos, quando entrou em forma e começou a treinar e competir regularmente.

2003: Aos 18 anos, Kaio Márcio esteve no 10º Mundial de Esportes Aquáticos de Barcelona 2003, onde foi à semifinal dos 200 metros borboleta, ficando em 13º lugar. Também participou da prova dos 100 metros borboleta, ficando em 22º. Em agosto, foi aos Jogos Pan-Americanos de 2003 em Santo Domingo, onde obteve medalha de prata nos 200 metros borboleta e nos 4x100 metros medley, e medalha de bronze nos 100 metros borboleta.

2004: Participou dos Jogos Olímpicos de Verão de 2004 em Atenas, na Grécia, no mês de agosto, onde ficou em 17º nos 100 metros borboleta, 19º nos 200 metros borboleta e 15º no revezamento 4x100m medley. Em 10 de setembro de 2004 bateu o recorde sul-americano dos 50 metros borboleta, com a marca de 23s33. A marca anterior pertencia a Nicholas Santos, 23s41, tempo de 2001.

2005: Kaio esteve, em julho, no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2005 em Montreal, onde foi finalista dos 100 metros borboleta, terminando em sétimo lugar. Também ficou em 14º nos 200 metros borboleta e 17º nos 50 metros borboleta.

Em 2005 bateu mais duas vezes o recorde sul-americano dos 50 metros borboleta: 23s17 em 9 de setembro, e 22s92 em 21 de novembro. Em 17 de dezembro, no Open, conseguiu estabelecer um novo recorde mundial nos 50 metros borboleta em piscina curta (25metros), com o tempo de 22s60. O antigo recorde mundial era de Ian Crocker, nadador americano. O recorde só foi batido em 2008 pelo australiano Matt Jaukovic.

2006: O nadador conseguiu seu maior título no Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta de 2006 realizado em abril em Shanghai, na China, ao obter a medalha de ouro na prova dos 100 metros borboleta. Nessa competição também foi medalha de bronze nos 50 metros borboleta, e ficou em décimo lugar nos 200 metros borboleta.

Foi medalha de ouro nos 50 metros, 100 metros e 200 metros borboleta das etapas da Copa do Mundo de Sydney e Daejeon, e nos 50 metros e 100 metros na etapa de Belo Horizonte, na temporada de 2005/2006; medalha de prata nos 200 metros borboleta e de bronze nos 100 metros borboleta no Grand Prix do Missouri (Estados Unidos), em 2008; campeão sul-americano absoluto dos 100 e 200 metros borboleta e do revezamento 4x100 metros medley em 2006; e medalha de prata nos 100 metros borboleta na etapa de Canet (França) do Circuito Mare Nostrum de Natação de 2007.

2007: Nos Jogos Pan-Americanos de 2007 realizados no Rio de Janeiro, Kaio obteve duas medalhas de ouro nos 100 metros borboleta (com recorde do Pan) e nos 200 metros borboleta (recorde do Pan e recorde sul-americano), além da prata no 4x100 metros medley (recorde sul-americano).

2008: Chegou à final olímpica dos 200 metros borboleta em Pequim 2008, terminando em sétimo lugar. Também ficou em 15º lugar nos 100 metros borboleta, e 14º no 4x100 metros medley.

003541

2009: No Parque Aquático Maria Lenk, Kaio Márcio fez o quinto melhor tempo da história dos 200 metros borboleta: 1m53s92, marca obtida em 8 de maio de 2009, recorde sul-americano.

No Mundial de Roma 2009, Kaio Márcio terminou em quarto lugar nos 200 metros borboleta, com o tempo de 1m54s27. Também participou de outras provas, ficando em 20º nos 50 metros borboleta e 29º nos 100 metros borboleta.

Na etapa de Estocolmo da Copa do Mundo de Piscina Curta (25 metros), em novembro de 2009, Kaio bateu o recorde mundial dos 200 metros borboleta, com o tempo de 1m49s11.

2010: Em dezembro de 2010, no Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta de 2010, Kaio Márcio ganhou a medalha de bronze na prova dos 100 metros borboleta, com o tempo de 50s33. Na prova dos 200 metros borboleta, sua especialidade, ganhou a medalha de prata, com o tempo de 1m51s56. Juntamente com César Cielo, Felipe França e Guilherme Guido, bateu o recorde sul-americano dos 4x100 metros medley, com o tempo de 3m23s12, obtendo a medalha de bronze.

2011: Em julho, no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2011 realizado em Shanghai, o nadador ficou em décimo nos 200 metros borboleta, 25º nos 100m borboleta e 14º no revezamento 4x100 metros medley.

Nos Jogos Pan-Americanos de 2011 realizados em outubro em Guadalajara, Kaio não faz uma boa participação, mas ainda assim obteve o ouro nos 4x100 metros medley, e o bronze nos 200 metros borboleta.

2012: Nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, ele terminou em 15º nos 4x100 metros medley, 17º nos 200 metros borboleta, e 28º nos 100 metros borboleta.

No Campeonato Mundial de Natação em Piscina Curta de 2012 em Istambul, terminou em quarto lugar nos 4x100 metros medley, 11º nos 50 metros borboleta, e 18º nos 100 metros borboleta.

Aposentadoria e retorno: Kaio Márcio em 2016. Kaio Márcio se aposentou da natação e tentou virar político, mas retornou às piscinas. Desde outubro de 2010 é filiado ao Partido Ecológico Nacional (PEN).

2015: Nos Jogos Pan-Americanos de 2015 em Toronto, no Canadá, ele ganhou uma medalha de ouro na prova dos 4x200 metros livre, por participar das eliminatórias da prova.^{[35][36]} Também terminou em quinto lugar nos 200 metros borboleta. Atualmente é atleta do Minas Tênis Clube.

003542

LIVE 16-07 - KAIO MARCIO				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte

Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Luiz Victor	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Raul Morais Sena
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Samuel Alves
		Mateus Ribeiro	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Vinicius Ramalho	
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				



"BATE PAPO COM ATLETA."

CONVIDADO: Kaio Márcio
Atleta profissional de Natação

ATLETA DE ALTO RENDIMENTO
Participação em grandes campeonatos: 04 Olimpíadas, 06 Pan Americanos, campeonatos mundiais. Quebra de recordes mundiais e Sul Americanos.

Dia: 16/07 às 15h

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e a mesma foi salva nas respectivas pastas do dia e enviada à foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos do dia no grupo dos atletas com intuito de motivá-los a sempre frequentarem os treinos;

003543



(31) 3223-2611

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



7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos, coordenativos, estabilização do CORE e live especial (15h) com o atleta olímpico Kaio Márcio de Almeida

Material utilizado: bastão e colchonete;

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries de 30" com descanso de 30"

- Saltar o bastão lateralmente;
- Saltar o bastão de frente e de costas;
- Saltar o bastão lateralmente tocando a mão no chão de cada lado;
- Saltar o bastão de frente e de costas tocando a mão no chão;

Parte principal:

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Prancha reta na cama executar o salto de um lado para o outro por cima do bastão;
- Prancha reta;
- Prancha lateral para a direita
- Prancha lateral para a esquerda;
- Alongamentos;

003544

Live especial:




live
MCKZ COMPETIÇÕES

"BATE PAPO COM ATLETA."

CONVIDADO: Kai Márcio
Atleta profissional de Natação

ATLETA DE ALTO RENDIMENTO
Participa o em grandes campeonatos: 04 Olimpíadas, 04 Pan Americanos, campeonatos mundiais. Quebra de recordes mundiais e Sul Americanos.

Dia: 16/07
 s 15h



003545



(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 17/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a história dos jogos olímpicos e elaboração de 15 perguntas de verdadeiro ou falso a respeito do tema. O link do vídeo é: <https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Beatriz, Julia Lurdes, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia e João Pedro). Foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de V ou F (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: História dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: <https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de toucas de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. O atleta Phellipe Henrique (equipe preta) apresentou 15 toucas e teve o direito de responder primeiro. Hoje foi o dia de maior diversificação de pessoas que responderam sendo: Phellipe Henrique fez 6 pontos e Julia Beatriz fez 2 pontos para a equipe preta e os atletas André Satuf e Cauã Lagares fizeram respectivamente 2 e 4 pontos para a equipe vermelha. Ao final do treino da manhã a pontuação geral até o momento é de EQUIPE PRETA 14 X 14 EQUIPE VERMELHA.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003546



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezesseis (mirim: Manuela Locatelli, João Muniz e Yasmin Gabrielle / petiz: Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis (chegou atrasado), Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). No início foi confeccionada a foto dos participantes e realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de V ou F (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: História dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: <https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de toucas de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Manuella Locatelli apresentou mais toucas no vídeo e teve o direito de responder primeiro, mas não conseguiu responder e passou a chance para a outra equipe. Os atletas Yasmin Gabrielle (4 pontos), Esther Sant'ana (3 pontos) e Eduardo Evangelista (1 ponto) fizeram um total de 8 pontos para a equipe vermelha e a atleta Ana Clara fez 7 pontos para a equipe preta e no final do jogo das 14h a equipe vermelha venceu e somou um ponto. Portanto, a pontuação final até o momento é de EQUIPE PRETA 14 X 15 EQUIPE VERMELHA.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de dezessete atletas (petiz: Juan Pablo, Luiz Victor e Isabela Faria / infantil: Gabriel Manoel, Lucas

003547

Azevedo, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Arthur Lacerda, Arthur Xavier, e Pedro Augusto). No início foi confeccionada a foto dos participantes e realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de V ou F (equipe vermelha x equipe preta) sobre o tema: História dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar e assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Segue o link enviado: <https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de toucas de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder primeiro. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Leticia Tomaz apresentou mais toucas no vídeo e teve o direito de responder primeiro, acertando 8 respostas para a equipe vermelha e para a equipe preta o atleta Luca Albertini acertou 7 respostas. Ao final do jogo das 15h a equipe vermelha venceu e somou um ponto. Portanto, a pontuação final até o momento é de EQUIPE PRETA 14 X 16 EQUIPE VERMELHA.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações do dia foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação. Confeção do banco de horas da semana.

Atividades desenvolvidas 17/07/2020

Objetivo: Realização de perguntas a respeito dos jogos olímpicos da era moderna.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, e um link que dará acesso ao tema, conforme discriminado abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE>

003548



(31) 3223-2611

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



Descrição do treino:

Sobre os jogos olímpico da era moderna julgue os itens em verdadeiro ou falso:

1) Na Grécia em 1896:

os jogos duravam de 5 a 6 meses. (verdadeiro)

2) sobre os jogos de Paris em 1900:

Pela primeira vez as mulheres participaram dos jogos. (verdadeiro)

3) Em 1904, nos EUA:

A natação foi disputada numa piscina de 50 metros (falso)

4) Em 1920, na Bélgica:

O Brasil participou pela primeira vez, mas não conquistou nenhuma medalha (falso)

5) Em 1924, em Paris:

A bandeira olímpica com os arcos olímpicos foi mostrada pela primeira vez. (falso)

6) Em 1924, em Paris:

Pela primeira vez os jogos olímpicos foram transmitidos pela rádio. (verdadeiro)

7) Em 1932, nos EUA:

A nadadora brasileira Maria Lenk, foi a primeira mulher sulamericana a competir em olimpíadas. (verdadeiro)

8) Em 1936, na Alemanha:

Foram os primeiros jogos olímpicos televisionados, mas somente para a Alemanha (verdadeiro)

9) Em 1960, em Roma:

A maratona foi vencida por um pastor evangélico que correu descalço (falso)

003549

10) Em 1968, no México:

Teve protesto contra o racismo (verdadeiro)

11) Em 1972, na Alemanha:

O nadador Mark Spitz ganhou 7 medalhas de bronze (falso)

12) Em 1992, na Espanha:

Gustavo Borges nadador do Brasil ganhou medalha (verdadeiro)

13) Em 2000, na Austrália:

Um nadador quase de afogou (verdadeiro)

14) Em 2008, na China:

Cesar Cielo levou a 1ª medalha de ouro para a natação brasileira (verdadeiro)

15) Em 2016, no Brasil:

A campanha brasileira foi a mais fraca da história (falso).

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h	2h	5h
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	7h	2h	5h

003550



Atividades desenvolvidas 20/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Coordenação geral + CORE	Aeróbico + coordenação geral + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de coordenação utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Foi enviado para os atletas um vídeo a respeito da história dos jogos olímpicos desde sua criação para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=w5Xe31GTq3c>. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o canal do You Tube do professor Tiago Inácio;
2. Respostas para o pai do atleta Luca Albertini que não poderá participar das atividades do dia, pois ele fará provas na escola;
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de cinco atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf / infantil: Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos de coordenação geral e fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Após esse momento eu solicitei para o atleta Gabriel Manoel da categoria infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução

dos exercícios através de recursos visuais. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida lunar eu solicitei que os atletas fizessem com os joelhos aproximando do tronco. Na parte principal I, durante o exercício de deslocamento entre os chinelos com os dois pés eu solicitei que fizessem o avanço de forma lateral e nos outros dois exercícios que foram executados unilateralmente os atletas deveriam executar sem perder o equilíbrio e com velocidade reduzida para uma perfeita execução. Na parte principal II que foi estabilização de CORE durante a prancha reta eu pedi que fizessem com os quadris alinhados com os ombros e no exercício de superman a orientação foi que todos fizessem de forma cruzada o braço com a perna a fim de trabalharmos a instabilidade cruzada. Ao final dei os avisos gerais sobre a semana.

5. Realização de uma reunião com a participação do preparador físico Lucas, treinadora Joanna e auxiliar Camila Reis com intuito de alinharmos uma live especial para o dia dos pais junto com os atletas.



6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

003552

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30





minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos, Julia Lurdes e Yasmin Gabrielle / petiz: Ana Livia, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos de coordenação geral e fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Após esse momento eu solicitei para o atleta Marina Amaral da categoria petiz II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida lunar eu solicitei que os atletas fizessem com os joelhos aproximando do tronco. Na parte principal I, durante o exercício de deslocamento entre os chinelos com os dois pés eu solicitei que fizessem o avanço de forma lateral e nos outros dois exercícios que foram executados unilateralmente os atletas deveriam executar sem perder o equilíbrio e com velocidade reduzida para uma perfeita execução. Na parte principal II que foi estabilização de CORE durante a prancha reta eu pedi que fizessem com os quadris alinhados com os ombros e no exercício de superman a orientação foi que todos fizessem de forma cruzada o braço com a perna a fim de trabalharmos a instabilidade cruzada. Ao final dei os avisos gerais sobre a semana.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (petiz: Juan Pablo e Luiz Victor / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier, Arthur Lacerda, João Victor, Lucas Azevedo e Arthur da Costa). O atleta Luca Albertini não participou do treino ao vivo, porque teve prova da escola no mesmo horário do treino, mas me pediu as atividades e fez depois do horário da prova e me enviou o vídeo para comprovação e por isso foi computado na chamada do dia. No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios

003353



aeróbicos, de coordenação geral e fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Após esse momento eu solicitei para o atleta João Victor da categoria infantil I que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais, pois o mesmo estava com disponibilidade de cones em casa. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida lunar eu solicitei que os atletas fizessem com os joelhos aproximando do tronco. Na parte principal I, durante o exercício de deslocamento entre os chinelos com os dois pés eu solicitei que fizessem o avanço de forma lateral e nos outros dois exercícios que foram executados unilateralmente os atletas deveriam executar sem perder o equilíbrio e com velocidade reduzida para uma perfeita execução. Na parte principal II que foi estabilização de CORE durante a prancha reta eu pedi que fizessem com os quadris alinhados com os ombros e no exercício de superman a orientação foi que todos fizessem de forma cruzada o braço com a perna a fim de trabalharmos a instabilidade cruzada. Ao final dei os avisos gerais sobre a semana.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foi enviada a foto das 3 lives dos dias no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas e também o link das atividades de fisioterapia às 16h;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios coordenativos e fortalecimento do CORE
- **Material utilizado:** uma corda, um colchonete e 3 pares de chinelo
- **Descrição do treino:**

Aquecimento:

- Pular corda com execução de 30";

003554



- Polichinelo com execução de 30";
- Corrida lunar com execução de 30";

OBS: executar os exercícios acima em duas séries, sendo a 1ª iniciando da corda e a 2ª iniciando da corrida com intervalo de 30".

Parte principal I:

- Deslocamento entre os três pares de chinelo utilizando as duas pernas com execução de 45";
- Deslocamento entre os chinelos apenas com a perna direita e execução de 45";
- Deslocamento entre os chinelos apenas com a perna esquerda e execução de 45";

OBS: executar os exercícios acima em duas séries com intervalo de 30".

Parte principal II:

- Prancha reta com execução de 45";
- Prancha de superman lado direito com execução de 45";
- Prancha de superman lado esquerdo com execução de 45";

OBS: executar os exercícios acima em duas séries com intervalo de 30".

003555

Atividades desenvolvidas 21/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de coordenação utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o canal do You Tube do professor Tiago Inácio;
2. Recebi ontem a noite uma mensagem do pai do atleta Luca Albertini em que mostrava o atleta executando os exercícios de ontem após a realização de provas da escola, uma vez que o atleta não conseguiu participar ao vivo do treino e hoje de manhã eu elogiei o atleta pela conduta;
3. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) via aplicativo de mensagem;
4. Foram enviados para os atletas com antecedência quais os materiais que seriam utilizados no treino de hoje;
5. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Maria Luiza). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, coordenação geral e fortalecimento de membros inferiores utilizando material alternativo. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida suicida eu solicitei que os atletas fizessem a corrida ao lado dos chinelos e não por entre eles, pois era para ter o material apenas como referência, além de que na primeira série os atletas deveriam retornar de frente e na segunda retornar de costas. Na parte principal I durante o exercício de elevação de joelhos eu pedi para que todos contassem até 5" para depois ultrapassar o bastão no chão. Durante o exercício da bolinha com balde eu pedi para que eles ficassem atentos ao som da música e que contassem

003556

(31) 3223-2611

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



quantas vezes conseguiram acertar o balde e quem fez mais pontos acertou a "cesta" três vezes. Na segunda parte do momento principal eu solicitei que eles utilizassem o bastão como apoio e tentassem amplitude máxima no agachamento. No final do treino eu dei os avisos gerais sobre o restante da semana.

7. Recebi e respondi mensagem da mãe do atleta Eduardo Evangelista alegando que o garoto quebrou o braço num final de semana na roça.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete atletas (mirim: Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Henrique Drubscky, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: Luca Albertini, João Victor, Sofia Alves, Gabriel Manoel e Artur Alves). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, coordenação geral e fortalecimento de membros inferiores utilizando material alternativo. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida suicida eu solicitei que os atletas fizessem a corrida ao lado dos chinelos e não por entre eles, pois era para ter o material apenas como referência, além de que na primeira série os atletas deveriam retornar de frente e na segunda retornar de costas. Na parte principal I durante o exercício de elevação de joelhos eu pedi para que todos contassem até 5" para depois ultrapassar o bastão no chão (nesse momento a atleta Yasmin Gabrielle se machucou, pois tropeçou no bastão). Durante o exercício da bolinha com balde eu pedi para que eles ficassem atentos ao som da música e que contassem quantas vezes conseguiram acertar o balde e quem fez mais pontos acertou a "cesta" quatro vezes. Na segunda parte do momento

003557



principal eu solicitei que eles utilizassem o bastão como apoio e tentassem amplitude máxima no agachamento. No final do treino eu dei os avisos gerais sobre o restante da semana.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Juan Pablo e Luiz Victor / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro, Arthur Xavier, Lucas Azevedo e Arthur da Costa). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, coordenação geral e fortalecimento de membros inferiores utilizando material alternativo. No aquecimento e mais especificamente no exercício de corrida suicida eu solicitei que os atletas fizessem a corrida ao lado dos chinelos e não por entre eles, pois era para ter o material apenas como referência, além de que na primeira série os atletas deveriam retornar de frente e na segunda retornar de costas. Na parte principal I durante o exercício de elevação de joelhos eu pedi para que todos contassem até 5" para depois ultrapassar o bastão no chão. Durante o exercício da bolinha com balde eu pedi para que eles ficassem atentos ao som da música e que contassem quantas vezes conseguiram acertar o balde e quem fez mais pontos acertou a "cesta" quatro vezes. Na segunda parte do momento principal eu solicitei que eles utilizassem o bastão como apoio e tentassem amplitude máxima no agachamento e foi a turma que fez com a melhor execução, pois na segunda série eu lancei o desafio de conseguiria fazer sem o auxílio do bastão e todos conseguiram. No final do treino eu dei os avisos gerais sobre o restante da semana.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos das três lives do dia no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

003553



Atividades desenvolvidas:

Objetivo: realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios coordenativos e fortalecimento de membros inferiores

Material utilizado: 3 pares de chinelo, 1 bastão, 1 balde, 1 bolinha e 1 colchonete;

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Suicida usando 6 pares de chinelo;

OBS: executar os exercícios acima em 2 séries, sendo a 1ª retornando de frente e a 2ª retornando de costas. Cada série será executada de 1'30"

Parte principal I:

- Com bastão no chão, realizar corrida estacionária de 5" e depois trocar o lado por cima do bastão com execução de 2x de 1';
- Fazer o circuito no chão com os chinelos e no momento em que a música parar tentar arremessar a bolinha dentro do balde com execução de 2x1';

Parte principal II:

- Agachamento com as duas pernas apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";
- Agachamento com a perna direita apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";
- Agachamento com a perna esquerda apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";

OBS: executar em duas séries com intervalo de 30"

003359

Atividades desenvolvidas 22/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre tipos de fast, óculos, maiô, sunga, palmar, pé de pato, paraquedas, prancha, flutuador entre outros equipamentos utilizados em treinos e competições de atletas de alto nível. Para confecção das atividades do dia foi convidado o sócio proprietário da loja de equipamentos esportivos aquáticos (Nade Bem);
2. Contato com o palestrante via aplicativo de mensagem com intuito de alinhamento das informações no dia de hoje;
3. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) via aplicativo de mensagem;
4. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
5. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Cauã Lagares, Julia Beatriz, Indhyara Lara, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que abordasse os diversos tipos de material esportivo utilizados no mundo competitivo da natação, bem como a descrição detalhada do tipo de material que é confeccionado e relacionando com o desempenho esportivo nas diversas provas e estilos da natação. Seguem abaixo os itens abordados:

- Tipos de palmar;
- Tipos de nadadeira;
- Tipos de snorkel;
- Tipos de cinturão de força;
- Tipos de extensor;
- Tipos de flutuadores;
- Tipos de prancha;
- Tipos de tecido de sunga;
- Tipos de tecido de maiô;
- Tipos de fast;

003569



- Tipos de óculos;
- Tipos de mochilas de material esportivo.



6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabrielle / petiz: João Pedro, Henrique Drubsky, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme, Davi Antunes e Marina Amaral / infantil: João Locatelli, Rafael Pena, Sofia Alves, Gabriel Manoel e Artur Alves). O atleta Guilherme Gois não conseguiu responder a chamada, mas estava presente. No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que abordasse os diversos

003561



tipos de material esportivo utilizados no mundo competitivo da natação, bem como a descrição detalhada do tipo de material que é confeccionado e relacionando com o desempenho esportivo nas diversas provas e estilos da natação. Seguem abaixo os itens abordados:

- Tipos de palmar;
- Tipos de nadadeira;
- Tipos de snorkel;
- Tipos de cinturão de força;
- Tipos de extensor;
- Tipos de flutuadores;
- Tipos de prancha;
- Tipos de tecido de sunga;
- Tipos de tecido de maiô;
- Tipos de fast;
- Tipos de óculos;
- Tipos de mochilas de material esportivo.



3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Foi enviada para os pais e para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) a arte do convidado especial de amanhã;

5. Execução do treino às 15h com a participação de quatorze atletas (Mirim: João Lucas / petiz: Juan Pablo e Isabela Faria / infantil: Fabio Viana, Nathan

003552

(31) 3223-2611

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

Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro, Arthur Xavier, Lucas Azevedo Pedro Augusto e Arthur da Costa). A atleta Vitória Bastos entrou no meio da live e por isso não foi computada como presente. No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que abordasse os diversos tipos de material esportivo utilizados no mundo competitivo da natação, bem como a descrição detalhada do tipo de material que é confeccionado e relacionando com o desempenho esportivo nas diversas provas e estilos da natação. Seguem abaixo os itens abordados:

- Tipos de palmar;
- Tipos de nadadeira;
- Tipos de snorkel;
- Tipos de cinturão de força;
- Tipos de extensor;
- Tipos de flutuadores;
- Tipos de prancha;
- Tipos de tecido de sunga;
- Tipos de tecido de maiô;
- Tipos de fast;
- Tipos de óculos;
- Tipos de mochilas de material esportivo.



003563



(31) 3223-2611

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

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);


7. Foram enviadas as fotos das três lives do dia no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

8. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas 22/07/2020:

- **Objetivo:** amostragem e explicação dos principais materiais e equipamentos utilizados na natação de competição
- **Material utilizado:** materiais e equipamentos utilizados para treino e competição de natação
- **Descrição do treino:** abordagens sobre o tema:
 1. Tipos de palmar;
 2. Tipos de nadadeira;
 3. Tipos de snorkel;
 4. Tipos de cinturão de força;
 5. Tipos de extensor;
 6. Tipos de flutuadores;
 7. Tipos de prancha;
 8. Tipos de tecido de sunga;
 9. Tipos de tecido de maiô;
 10. Tipos de fast;
 11. Tipos de óculos;
 12. Tipos de mochilas de material esportivo.

003564



Atividades desenvolvidas 23/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre exercícios aeróbicos e de fortalecimento de CORE que se aproximam dos gestos técnicos da natação para os treinos das 9h e das 14h e para o treino das 15h teremos a presença dos convidados especiais que serão os treinadores de natação paralímpica do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG. Para confecção das atividades foi usado uma compilação de atividades já realizadas anteriormente;

2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) via aplicativo de mensagem;

3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Cauã Lagares, Julia Beatriz, Indhyara Lara, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios de CORE. Vale ressaltar que foi gravada uma pequena parte da execução do treino. No exercício de polichinelo foi solicitado aos atletas que fizessem com boa amplitude de movimento. No exercício de prancha reta foi solicitado que eles fizessem prestando atenção no alinhamento do quadril com os ombros. No exercício de pular corda não fiz nenhuma observação. Nos exercícios de superman foi pedido que os atletas fizessem com atenção para não perder o equilíbrio e que todos fixassem o olhar num ponto. No exercício de polichinelo cruzando as pernas não forneci feedback. Ao final do treino percebi que todos ficaram cansados fisicamente, mas a complexidade não foi alta, pois eles estavam familiarizados com os movimentos. No final do treino eu reforcei sobre a participação de todos na live das 15h e na participação do restante da semana;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera):

003565 



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e quatro de todas as categorias (Miguel Viana, Ana Clara, Marina Amaral, Savio Guilherme, Letícia Tomaz, Sophia Souto, João Locatelli, Gabriel Manoel, Anna Luisa, Guilherme Gois, Juan Pablo, Arthur Lacerda, Arthur Xavier, Henrique Drubsky, Luca Albertini, Nathan Alejandro, Manuela Locatelli, Vitória Bastos, Sofia Alves, Artur Alves, Fabio Viana, Sofia Miranda, Yasmin Gabrielle, Esther Sant'Anna e Maria Eduarda). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria e nesse momento ficou cheio, pois às 15h tínhamos a live especial. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios de CORE. Vale ressaltar que foi gravada uma pequena parte da execução do treino. No exercício de polichinelo foi solicitado aos atletas que fizessem com boa amplitude de movimento. No exercício de prancha reta foi solicitado que eles fizessem prestando atenção no alinhamento do quadril com os ombros. No exercício de pular corda não fiz nenhuma observação. Nos exercícios de superman foi pedido que os atletas fizessem com atenção para não perder o equilíbrio e que todos fixassem o olhar num ponto. No exercício de polichinelo cruzando as pernas não forneci feedback. Ao final do treino percebi que todos ficaram cansados fisicamente, mas a complexidade não foi alta, pois eles estavam familiarizados com os movimentos. No final do treino eu reforcei sobre a participação da live especial às 15h;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução da live especial às 15h. Nesse momento não foi efetuada a chamada ao vivo, pois o palestrante tem horário para terminar e tal ação "tomaria" um certo tempo da palestra. Os palestrantes do dia foram:

Histórico Christopherson Dias:

- Graduado em Educação Física pela PUC-MG;
- Pós-graduado em esporte e atividade física inclusiva pela UFJF;

002566



- Iniciei na natação paralímpica em 2010 pela Associação de Amigos do Instituto São Rafael como estagiário e ao formar fui auxiliar de natação até o ano de 2013. Entre 2013 e 2015 atuei como treinador de natação. No período de 2016 a 2019 atuei como diretor técnico e treinador de natação. Em março de 2019 entrei para o Centro de Referência Paralímpico Brasileiro atuando com Head Coach da natação e iniciando os treinamentos no CTE-UFMG. Atuei de 2016 a 2020 como Preparador Físico nível 2 no Centro de Treinamento FIVE.

Histórico Gustavo Ramos:

- Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa
- Doutorando em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais.

- Iniciei na natação competitiva como atleta e, após ingressar na universidade, realizei estágios no departamento de natação do Minas Tênis Clube - MG e do Sport Club Corinthians Paulista - SP. Atuei como treinador da equipe de natação da Associação Atlética Acadêmica/LUVE - atlética da UFV - de 2010 à 2016. Iniciei na natação paralímpica em 2019 como colaborador no projeto Esporte Paralímpico de Alto Rendimento - desenvolvido no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG) - auxiliando nas pesquisas e análises na área de Biomecânica do Esporte. Em janeiro de 2020 iniciei o trabalho no Centro de Referência Paralímpico Brasileiro, que é desenvolvido no CTE/UFMG, atuando como Assistente técnico da natação paralímpica.

Aspectos abordados:

- Avaliação dos critérios de participação dos atletas em competições;
- Classificação Funcional;
- Classes;
- Regras das classes;
- Composição do revezamento;
- Regras gerais;
- Ranking;
- Perguntas ao final.

"NATAÇÃO PARALÍMPICA"
COORDINADORAS: Christophera Dias Nascimento
e Gustavo Ramos Dalla Bernardina

Dia: 23/07 às 15h

003567



003559



(31) 3223-2611

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


LIVE 23-07 - NATAÇÃO PARALÍMPICA

MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Barbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
	Maria Eduarda	João Locatelli	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	João Victor	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Lucca Natale	Samuel Alves
		Luca Albertini	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Lucas Azevedo	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
Total de 56 atletas				

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as fotos das três lives do dia no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

003569



(31) 3223-2611

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

8. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** realização de exercícios aeróbicos combinado com fortalecimento de CORE e no horário das 15h teremos a live especial com os treinadores de natação paralímpica do CTE.
- **Material utilizado:** Corda e aplicativo de reunião
- **Descrição do treino:**
 1. Polichinelo;
 2. Prancha reta;
 3. Pular corda;
 4. Superman do lado direito;
 5. Polichinelo cruzando as pernas;
 6. Superman do lado esquerdo;
 7. Pular corda.

OBS: EXECUTAR OS EXERCÍCIOS SUPRACITADOS EM TRÊS SÉRIES DE 1 MINUTO CADA COM INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DE 30 SEGUNDOS.

LIVE ESPECIAL ÀS 15H



"NATAÇÃO PARALÍMPICA"

CONVIDADOS: Christopher Dias Nascimento
+ Gustavo Ramos Dalla Bernardina

Dia: 23/07 às 15h

003570



(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 24/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a história das olimpíadas e elaboração de 06 perguntas de abertas a respeito do tema. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=w5Xe31GTq3c&t=10s>);
2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de quatro atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Beatriz e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf). Foi realizada uma foto para comprovar os participantes e a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões abertas em que os atletas tinham que responder sobre o tema: História das olimpíadas. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de óculos de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder primeiro. Essa ação foi realizada após o meu comando. O atleta André satuf (equipe vermelha) apresentou 08 óculos e teve o direito de responder primeiro. Hoje foi o dia de muita diversificação de pessoas que responderam sendo: Phellipe Henrique (equipe preta) fez 3 pontos e Julia Beatriz (equipe preta) fez 1 ponto e o atleta André Satuf (equipe vermelha) fez 2 pontos para sua equipe. Portanto, a equipe preta venceu por 4x2. Ao final do treino da manhã a pontuação geral até o momento é de EQUIPE PRETA 15 X 16 EQUIPE VERMELHA.

003371

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove (mirim: Manuela Locatelli, Julia Lurdes e Yasmin Gabrielle / petiz: Ana Livia, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara e Savio Guilherme / infantil: Gabriel Manoel, Davi Antunes, Sofia Alves, Rafael Pena, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada uma foto para comprovação dos participantes e a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões abertas em que os atletas tinham que responder sobre o tema: A História das olimpíadas. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de óculos de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder primeiro. Essa ação foi realizada após o meu comando. O atleta Rafael Pena (equipe vermelha) apresentou 08 óculos e teve o direito de responder primeiro. Hoje foi o dia de muita diversificação de pessoas que responderam sendo: da equipe preta os atletas Sophia Souto fez 1 ponto, Gabriel Manoel fez 2 pontos e o atleta Miguel fez 1 ponto. Para equipe vermelha foram os atletas Rafael Pena (1 ponto) e Sofia Alves 1 ponto. Portanto, a equipe preta venceu por 4x2. Ao final do treino da manhã a pontuação geral até o momento é de EQUIPE PRETA 16 X 16 EQUIPE VERMELHA.

003572



(31) 3223-2611

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



3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 15h com a participação de dezessete atletas (petiz: Juan Pablo, Luiz Victor e Isabela Faria / infantil: Gabriel Manoel, Lucas Azevedo, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa, Sofia Ambrózio, Arthur Lacerda e Arthur Xavier). Foi realizada uma foto para comprovação dos participantes e a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões abertas em que os atletas tinham que responder sobre o tema: A História das olimpíadas. Foi enviado um link do vídeo na segunda-feira passada para que os atletas tivessem a oportunidade de estudar. No início do treino eu enviei o link através da sala de bate papo para que os atletas que não tiveram a oportunidade de ver o vídeo pudessem visualizar a assim participar da atividade de forma integral. Logo após eles entraram no vídeo e ao meu comando todos clicavam para assistir. Após todos assistirem eu solicitei que eles buscassem o maior número de óculos de natação que eles tivessem e apresentassem na frente da câmera para ter direito de responder primeiro. Essa ação foi realizada após o meu comando. A atleta Sofia Miranda (equipe preta) apresentou 05 óculos e teve o direito de responder primeiro. As pessoas que responderam foram: da equipe preta foi a atleta Sofia Miranda que fez 05 pontos e para a equipe vermelha foi o atleta Fabio Viana 1 ponto. Portanto, a equipe preta venceu por 05x01. Ao final do treino da manhã a pontuação geral até o momento é de EQUIPE PRETA 17 X 16 EQUIPE VERMELHA.
5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Foram enviadas as fotos dos participantes do dia para todos os atletas com os parabéns com intuito de motivá-los;
7. Eu criei 2 grupos de Whatsapp para divisão das equipes do quis da próxima semana em que eu enviei um vídeo em ambos os grupos e eles tinha a tarefa de montar 3 perguntas de múltipla escolha para aplicar na equipe adversária na próxima semana;
8. Após o término das ações do dia foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que

003573

fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

9. Confeção do banco de horas da semana.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** realização do jogo interativo de perguntas com o tema: a história das olimpíadas
- **Material utilizado:** aplicativo de reunião, vídeo do YOU TUBE (<https://www.youtube.com/watch?v=wSXE31GTq3c&t=10s>) e perguntas relacionadas ao tema
- **Descrição do treino:**
 - 1) **O que significa os arcos olímpicos na bandeira olímpica?**
R: União dos povos e raças. Cada arco representa um continente.
 - 2) **Qual o motivo das cores dos arcos olímpicos?**
R: Porque representa as cores que mais aparecem nas bandeiras dos países;
 - 3) **Qual o nome do povo que criou os jogos olímpicos?**
R: Gregos em 2.500 a.c;
 - 4) **Qual o nome da pessoa que retomou os jogos olímpicos da era moderna em 1896?**
R: Barão de Coubertin;
 - 5) **Nos jogos da era moderna, além da medalha qual era o outro item ofertado na premiação?**
R: Um ramo de oliveira
 - 6) **Qual o motivo pelo qual, os jogos olímpicos foram cancelados em 1914 e 1939, respectivamente?**
R: 1ª guerra mundial e 2ª guerra mundial;

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	8h	2h	6h
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	7h	2h	5h

003574



Atividades desenvolvidas 27/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força de CORE + flexibilidade	Aeróbico + Força de CORE	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Equilíbrio + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de coordenação utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Foi enviado para os atletas um vídeo a respeito da história da natação para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=ajvpdtHFYnU>. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o You Tube;
2. Foi criado dois grupos, sendo da equipe vermelha e outro da equipe preta com intuito dos atletas discutirem à respeito das perguntas que serão confeccionados para o jogo interativo da próxima semana;
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia / infantil: Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores, flexibilidade e fortalecimento

003575





de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas – foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida);
- 1 minuto (subir no banco apenas com perna esquerda e descer com as duas pernas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida);
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda e descer com as duas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e prestassem atenção na alternância das pernas que iniciavam o movimento);
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril - foi pedido que os atletas executassem com as mãos posicionadas debaixo dos ombros;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito;
- Alongamentos gerais de membros inferiores - foi pedido que os atletas executassem deitado no colchonete.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Li e respondi diversas perguntas no grupo dos atletas (vermelha x preta).

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

003576

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no

momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Davi, Eduardo Luis, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves e Luca Albertini). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores, flexibilidade e fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas – foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa a subida e com coluna reta);
- 1 minuto (subir no banco apenas com perna esquerda e descer com as duas pernas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e com coluna reta);
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda e descer com as duas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e prestassem atenção na alternância das pernas que iniciavam o movimento e com coluna reta);
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril - foi pedido que os atletas executassem com as mãos posicionadas debaixo dos ombros e com os ombros alinhados com o quadril.
- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito;
- Alongamentos gerais de membros inferiores - foi pedido que os atletas executassem deitado no colchonete.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera); 003577

4. Execução do treino às 15h com a participação de DOZE atletas (petiz: Luiz Victor / infantil: Pedro Augusto, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da





Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Arthur Xavier, João Victor, Lucas Azevedo e Arthur da Costa). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores, flexibilidade e fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas – foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e que todos fixassem um ponto no horizonte para melhorar a postura, além de solicitar que apoiassem bem os pés no banco;
- 1 minuto (subir no banco apenas com perna esquerda e descer com as duas pernas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e que todos fixassem um ponto no horizonte para melhorar a postura, além de solicitar que apoiassem bem os pés no banco;
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda e descer com as duas - foi pedido que os atletas executassem sem apoiar as mãos na coxa no momento da subida e prestassem atenção na alternância das pernas que iniciavam o movimento;
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril - foi pedido que os atletas executassem com as mãos posicionadas debaixo dos ombros e com tronco alinhado, além de fazer o movimento com bastante consciência corporal;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito(para as duas últimas séries), juntando os pés;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda - foi pedido que os atletas executassem a última série com perna de peito (para as duas últimas séries), juntando os pés;
- Alongamentos gerais de membros inferiores - foi pedido que os atletas executassem deitado no colchonete.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003578

6. Foi enviada a foto das 3 lives dos dias no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas e também o link das atividades de fisioterapia às 16h;
7. Li e respondi diversas perguntas nos grupos vermelho e preto sobre o jogo interativo de sexta-feira;
8. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** aeróbico intenso, força de CORE e flexibilidade
- **Material utilizado:** um banco, ou sofá ou cadeira, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.
- **Descrição do treino:**

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante os exercícios não teremos intervalo

1. 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas);
2. 1 minuto (subir no banco apenas com perna esquerda e descer com as duas pernas);
3. 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda, esquerda e descer com as duas);
4. 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril;
5. 1x30" prancha reta com elevação da perna direita;
6. 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda;
7. Alongamentos gerais de membros inferiores.

003573



Atividades desenvolvidas 28/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e exercícios de CORE utilizando materiais alternativos que todos os atletas possuem dentro de casa. Para confecção das atividades da semana foi utilizado como recurso didático o You Tube e músicas da internet;
2. Foi enviado para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) o treino confeccionado do dia e para os atletas quais seriam os materiais utilizados;
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Beatriz, Julia Lurdes, Indhyara Lara, e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de DRY LAND de fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- Prancha com tapa na coxa execução de 30"- foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado.
- Polichinelo execução de 1' – foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30" - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado.
- Polissapato execução de 1' - foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30" - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado e que fizessem com movimentos dos braços mais lentos.
- Pular corda execução de 1' – não realizei feedback.

003590





- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30° – foi solicitado que todos se preocupassem com alinhamento do corpo e os braços estivessem retos no movimento de extensão.
5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia;
 6. Foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
 7. Foram respondidas diversas perguntas no grupo dos atletas sobre o QUIZ da semana (vermelha x preta).

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito atletas (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Henrique Drubsky (chegou atrasado) Davi Antunes, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme / infantil: João Victor, João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves e Luca Albertini). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de DRY LAND de fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- Prancha com tapa na coxa execução de 30°- foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado e sem movimentar excessivamente o quadril;
- Polichinelo execução de 1' – foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30° - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado.
- Polissapato execução de 1' - foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.

003531



- Prancha com tapa nas mãos execução de 30" - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado e que fizessem com movimentos dos braços mais lentos.
- Pular corda execução de 1' – não realizei feedback.
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30" – foi solicitado que todos se preocupassem com alinhamento do corpo e os braços estivessem retos no movimento de extensão.
- Reforcei sobre a programação da semana;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de onze atletas (petiz: Luiz Victor e Juan Pablo / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Arthur Xavier, Lucas Azevedo e Mateus Ribeiro). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de DRY LAND de fortalecimento de CORE utilizando material alternativo. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- Prancha com tapa na coxa execução de 30"- foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado e sem mexer o quadril.
- Polichinelo execução de 1' – foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30" - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado e sem mexer o quadril.
- Polissapato execução de 1' - foi solicitado para os atletas prestarem atenção na coordenação dos braços com as pernas.
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30" - foi solicitado para os atletas executarem com o tronco alinhado, com movimentos dos braços mais lentos e sem mexer o quadril
- Pular corda execução de 1' – na primeira série realizamos o movimento normal, na segunda série fizemos com giro para trás e na terceira fizemos com dois giros rápidos a cada 10";
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30" – foi solicitado que todos se preocupassem com alinhamento do corpo e os braços estivessem retos no movimento de extensão.
- Reforcei sobre a programação da semana;

603582

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foi enviada as fotos das 3 lives dos dias no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e videos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE
- **Material utilizado:** corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.
- **Descrição do treino:**

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30"

- Prancha com tapa na coxa execução de 30";
- Polichinelo execução de 1';
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30";
- Polissapato execução de 1';
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30";
- Pular corda execução de 1';
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30".

003583



Atividades desenvolvidas 29/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h30 às 11h30:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as principais diferenças entre as provas de velocidade e provas de fundo, comparação entre as provas de 50 e 100 livre com as de 800 e 1500 livre. Para confecção das atividades do dia foi utilizado figuras da internet, vídeos do YOU TUBE e o embasamento teórico foram retirados do curso de biomecânica do nado de crawl que eu fiz no sábado passado;
2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) via aplicativo de mensagem;
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de sete atletas (mirim: Cauã Lagares, Julia Beatriz, Indhyara Lara, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). No início do treino foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que abordasse as diferenças entre as provas de velocidade e de fundo do nado livre e o comparativo das provas 50, 100, 800 e 1.500 livre, conforme discriminado abaixo:

003534



1

DIFERENÇAS ENTRE AS PROVAS DE VELOCIDADE E DE FUNDO NO NADO LIVRE

PROF. MARCELO MARINHO

Será que alguém consegue?

Velocidade se transforma em fundo

Fundo se transforma em velocidade



2

Quais são as provas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> 50 metros livre 100 metros livre 	<ul style="list-style-type: none"> 400 metros livre 1500 metros livre Agua (200m) (20 km - 2000 de piscina)

Quais são as diferenças técnicas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> Alargamento de braço (6-7) Alargamento de braço (menor ângulo) Alargamento de respiração (20 livre respira apenas na 1500 livre respira apenas na 1500 e no mesmo ritmo) 33-40, 1-100 e 100-200 (respiração alternadamente livre) 	<ul style="list-style-type: none"> Alargamento de braço (2 de 4 e 10-15) Alargamento de braço (menor ângulo) e ângulo - muito pequeno Alargamento de respiração (alternando e sentido livre) 33-40, 1-100 e 100-200 (respiração livre)

3

O que define se é prova de velocidade ou de fundo?

Velocidade (50 m)	Fundo (50m)
<ul style="list-style-type: none"> Tempo de 1:00-1:10 Tempo de 1:20-1:30 Tempo de 1:30-1:40 Tempo de 1:40-1:50 Tempo de 1:50-2:00 	<ul style="list-style-type: none"> Tempo longo Tempo de 2:00-2:10 Tempo de 2:10-2:20 Tempo de 2:20-2:30 Tempo de 2:30-2:40 Tempo de 2:40-2:50

Qual o ritmo da prova?

Velocidade (alta velocidade)

Fundo (sustentado)



4

Será que alguém consegue?

Velocidade se transforma em fundo

Fundo se transforma em velocidade



Compare agora tudo que nós já falamos

- 50 metros livre: <http://www.esportclubemackenzie.com.br/watch?v=1Y1111111111>
- 100 metros livre: <http://www.esportclubemackenzie.com.br/watch?v=2Y2222222222>
- 1500 livre: <http://www.esportclubemackenzie.com.br/watch?v=3Y3333333333>
- 1500 livre: <http://www.esportclubemackenzie.com.br/watch?v=4Y4444444444>

Após a explicação teórica eu mostrei quatro vídeos abordando todas as variáveis que diferencia as provas curtas das longas e abri para perguntas. No final a atleta Ana Livia perguntou como funciona as placas que determinam a distância percorrida pelo atleta durante as provas de 1500 livre e eu expliquei como funciona e a diferença entre piscina longa e curta.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera); 003585

6. Reunião com o coordenador de Esportes (Sergio Vera) que foram abordados os seguintes temas:




"As 10:00 horas , LIVE da reunião da equipe de esportes para feedback das atividades do mês de julho e o que podemos afinar para as atividades seguintes. A pauta foi discutida com ressalvas de todos os participantes. O primeiro tópico foi o desfalque na área de fisioterapia com a saída da estagiária Marcela Fiuza , que finalizou o curso de Fisioterapia. Desta forma , solicitei aos técnicos e assistentes técnicos para ajudarem ao Fisioterapeuta Weslei Oliveira nas correções das posturas nas LIVES . Weslei deu a ideia de um projeto piloto para 2 LIVES semanais de cada modalidade dividindo o grupão. A LIVE com reuniões com os Pais , foi um sucesso e os mesmos solicitaram reunião mensal , mas não é obrigatório a realização pelas modalidades . Para a LIVE do DIA DOS PAIS , solicitei aos responsáveis que irão realizar , cuidado extremo com a abordagem durante a atividade , pois temos atletas sem Pai , com Pais separados , e outras formas de Famílias . Sobre a LIVE dos convidados nenhuma será enviada para as redes sociais oficiais do Mackenzie , mas vamos solicitar por email que iremos agradecer as personalidades em nossa rede social particular sem citar o Mackenzie. Alertei aos profissionais sobre os cursos online , porque a Prefeitura de Belo Horizonte entregou o protocolo de retorno as atividades de academia e Clubes e quem ainda não finalizou ou não fez cursos ainda , acelerar o processo , porque se retornarmos a atividade presencial e o curso estiver em aberto , não valerá suas horas. Sugerir alguns cursos que ainda estão a disposição como o MOVIMENTO PARAOLÍMPICO , LEI DE INCENTIVO ESTADUAL , dentre outros. Fiz elogios aos técnicos e de seus assistentes em todas as modalidades e na preparação física e fisioterapia . A criatividade de todos e a integra tem de ser elogiada e valorizada. O trabalho conjugado preparação física e fisioterapia para os sócios solicitada pelo Presidente aos profissionais , foram executadas na semana passada no Clube e enviadas a comunicação para divulgação. O retorno das atividades em loco depende da liberação da Prefeitura local , mas as Confederações e ou Federações estão tomando atitudes a nível Nacional bem heterogêneas. Por exemplo , a CBV cancelou tudo de competição de base , mas incentivando a participação nas Superligas C , B e A . Enquanto a de basquete fazendo tudo para as competições de base acontecerem . Natação ainda não se pronunciou. Solicitei que todos não esqueçam de relatar as horas reais no relatório mensal , para que sejam computadas quando retornarmos . Pedi mais uma vez , para que todos tenham cuidado com os termos coloquiais com os atletas durante as LIVES e ou recados aos Pais. Brincadeiras de mal gosto e ou assédio moral (sabemos que é sem intenção) . Dia 10 de agosto , segunda-feira , será dia de entrega de relatórios na secretaria do Clube e os horários ficaram definidas que as 09:00 horas natação e preparação física usam 2 máquinas de xerox , as 11:00 horas basquetebol e fisioterapia , e os profissionais do voleibol e eu só iremos para entregar e assinar os documentos necessários dentro deste horário . Sobre a novidade aprovada para os projetos

Federais , a bolsa atleta , discutimos que agora estamos na mão dos atletas para comprovar os gastos da verba liberada e demos a sugestão de direcionar em passagens de ônibus urbano e alimentação dentro do Clube , ficando mais fácil para nós o controle dos gastos e assim não prejudicamos o projeto em andamento para comprovar com Notas Fiscais o uso devido da verba . A reunião teve seu término as 11:35 horas (duração total de 1 horas e 35 minutos)* PALAVRAS DO COORDENADOR DE ESPORTES.



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte atletas (mirim: Manuela Locatelli e Yasmin Gabrielle / petiz: João Pedro, Henrique Drubscky, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme, Davi Antunes e Marina Amaral / infantil: João Locatelli, João Victor, Luca Albertini, Sofia Alves, Gabriel Manoel e Artur Alves). No início do treino foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que

003587 

(31) 3223-2611

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

abordasse as diferenças entre as provas de velocidade e de fundo do nado livre e o comparativo das provas 50, 100, 800 e 1.500 livre, conforme discriminado abaixo:

1

DIFERENÇAS ENTRE AS PROVAS DE VELOCIDADE E DE FUNDO NO NADO LIVRE

PACT: Henrique Moraes

Será que alguém consegue?

Atividade realizada em
torcida

Tópicos abordados em
atividade




2

Quais são as provas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> • 50 metros livre • 100 metros livre 	<ul style="list-style-type: none"> • 800 metros livre • 1.500 metros livre • Prova mista (200m livre + 100m peito + 200m barriga + 500m livre)

Quais são as diferenças técnicas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> • Frequência de pedalada alta • Ritmo cardíaco elevado • Frequência de respiração alta • 50 metros livre: 200-220 batidas por minuto • 100 metros livre: 180-200 batidas por minuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Frequência de pedalada baixa • Ritmo cardíaco baixo • Frequência de respiração baixa • 800 metros livre: 120-140 batidas por minuto • 1.500 metros livre: 100-120 batidas por minuto

3

Quem define se é prova de velocidade ou de fundo?

Velocidade (50m)	Fundo (800m)
<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 30s • Tempo 50-55 seg • Tempo 1m 00-1m 10s • Tempo 1m 30-1m 40s • Tempo 1m 50-2m 00s 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 1m 30s • Tempo 2m 00-2m 10s • Tempo 2m 30-2m 40s • Tempo 3m 00-3m 10s • Tempo 3m 30-3m 40s

Qual o ritmo da prova?

Velocidade alta constante

Fundão constante




4

Será que alguém consegue?

Atividade realizada em
torcida

Tópicos abordados em
atividade




Compare agora tudo que nos já falamos

- 50 metros livre:
<https://www.youtube.com/watch?v=50mLivre>
- 100 metros livre:
<https://www.youtube.com/watch?v=100mLivre>
- 800 metros livre:
<https://www.youtube.com/watch?v=800mLivre>
- 1.500 metros livre:
<https://www.youtube.com/watch?v=1500mLivre>
- Prova mista:
<https://www.youtube.com/watch?v=ProvaMista>

Após a explicação teórica eu mostrei apenas 2 vídeos, pois o tempo ficou escasso abordando todas as variáveis que diferencia as provas curtas das longas e abri para perguntas. Alguns atletas quiseram entrar no treino das 15h para terminar de ver os vídeos;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de onze atletas (petiz: Juan Pablo e Isabela Faria / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Sofia Ambrósio, Leticia Nunes, Arthur Xavier, Lucas Azevedo e Arthur da Costa). No início do treino foi confeccionada a foto com

(31) 3223-2611

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





todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria que abordasse as diferenças entre as provas de velocidade e de fundo do nado livre e o comparativo das provas 50, 100, 800 e 1.500 livre, conforme discriminado abaixo:

1

DIFERENÇAS ENTRE AS PROVAS DE VELOCIDADE E DE FUNDO NO NADO LIVRE

PROF. Marcelo da Silva

Será que alguém consegue?

2

Quais são as provas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> 50 metros livre 100 metros livre 	<ul style="list-style-type: none"> 400 metros livre 800 metros livre 1500 metros livre (800 + 500 + 200)

Quais são as diferenças técnicas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> Principais de 10 metros Principais de 100 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros 	<ul style="list-style-type: none"> Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros Principais de 1500 metros

3

O que define se é prova de velocidade ou de fundo?

Velocidade (50-100)	Fundo (400-1500)
<ul style="list-style-type: none"> Tempo de 100 metros livre Tempo de 100 metros livre Tempo de 100 metros livre Tempo de 100 metros livre Tempo de 100 metros livre Tempo de 100 metros livre 	<ul style="list-style-type: none"> Tempo de 400 metros livre Tempo de 800 metros livre Tempo de 1500 metros livre Tempo de 1500 metros livre Tempo de 1500 metros livre Tempo de 1500 metros livre

Qual o ritmo da prova?

4

Será que alguém consegue?

Compare agora tudo que nós já falamos

- 50 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=...>
- 100 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=...>
- 400 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=...>
- 800 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=...>
- 1500 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=...>

Após a explicação teórica eu mostrei quatro videos abordando todas as variáveis que diferencia as provas curtas das longas e abri para perguntas.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos das três lives do dia no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

003589

7. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** abordagem teórica sobre as características das provas de curtas x provas longas do nado livre
- **Material utilizado:** aplicativo de reunião, imagens da internet, vídeos da internet e embasamento teórico do curso de biomecânica que realizei no final da semana passada.
- **Descrição do treino:**

1

DIFERENÇAS ENTRE AS PROVAS DE VELOCIDADE E DE FUNDO NO NADO LIVRE

PROF. Anderson Sávio

2

Quais são as provas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> • 50 metros livre • 100 metros livre 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 metros livre • 800 metros livre • 1600 metros livre • 3200 metros livre

3

O que define se é prova de velocidade ou de fundo?

Velocidade (50-100)	Fundo (400-3200)
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo rápido • Tempo de 01:00 min • Tempo de 02:00 min • Tempo de 03:00 min • Tempo de 04:00 min • Tempo de 05:00 min • Tempo de 06:00 min • Tempo de 07:00 min • Tempo de 08:00 min • Tempo de 09:00 min • Tempo de 10:00 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo lento • Tempo de 04:00 min • Tempo de 08:00 min • Tempo de 16:00 min • Tempo de 32:00 min • Tempo de 64:00 min • Tempo de 128:00 min • Tempo de 256:00 min • Tempo de 512:00 min • Tempo de 1024:00 min • Tempo de 2048:00 min

4


Será que alguém consegue?

Velocidade (curtas) vs Fundo (longas)



Será que alguém consegue?

Velocidade (curtas) vs Fundo (longas)




Quais são as diferenças técnicas?

Velocidade	Fundo
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo rápido • Ritmo de 01:00 min • Ritmo de 02:00 min • Ritmo de 03:00 min • Ritmo de 04:00 min • Ritmo de 05:00 min • Ritmo de 06:00 min • Ritmo de 07:00 min • Ritmo de 08:00 min • Ritmo de 09:00 min • Ritmo de 10:00 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo lento • Ritmo de 04:00 min • Ritmo de 08:00 min • Ritmo de 16:00 min • Ritmo de 32:00 min • Ritmo de 64:00 min • Ritmo de 128:00 min • Ritmo de 256:00 min • Ritmo de 512:00 min • Ritmo de 1024:00 min • Ritmo de 2048:00 min

Qual o ritmo da prova?

Velocidade (curtas) vs Fundo (longas)



Compare agora tudo que nós já falamos

- 50 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=7T3BdG>
- 100 metros livre: <https://www.youtube.com/watch?v=7T3BdG>
- 1000 metros: <https://www.youtube.com/watch?v=7T3BdG>
- 1500 livre: <https://www.youtube.com/watch?v=7T3BdG>

003590



Atividades desenvolvidas 30/07/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre exercícios aeróbicos e de fortalecimento de CORE combinado com exercícios de equilíbrio que se aproximam dos gestos técnicos da natação para os treinos das 9h e das 14h e para o treino das 15h teremos a presença do convidado especial Gustavo Lima que abordará a biomecânica adequada das saídas da natação;
2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) via aplicativo de mensagem;
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: João Pedro e Ana Livia). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios de CORE e de equilíbrio. Vale ressaltar que foi gravada uma pequena parte da execução do treino. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:
 - Pular corda com execução de 1 minuto – foi solicitado que fizessem com ritmo e evitando parar constantemente;
 - Polichinelo com execução de 1 minuto – foi solicitado que fizesse com boa amplitude de movimento;
 - Saltito para frente e para trás com execução de 30" – foi solicitado que fizessem com as mãos no quadril;
 - Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30" – foi solicitado que coordenassem os movimentos das pernas com os braços;
 - Saltito lateral com execução de 30" – foi solicitado que fizessem de um ritmo contínuo;
 - Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30" – foi solicitado que fizessem com o giro global do tronco;
 - Agachamento drop com salto vertical ao meu comando realizar 10 saltos – após minha contagem executar o salto vertical;

003531





- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita de pé com execução de 30" - foi solicitado que eles fizesse como corpo na vertical.
 - Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda de pé com execução de 30" – idem feedback anterior;
 - Alongamentos gerais.
5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Foi enviado no grupo dos atletas os nomes dos participantes que não faltaram no mês com intuito de motivá-los;
7. Respondi mensagem da mãe do atleta Eduardo Luis que quebrou o braço e irá fazer cirurgia hoje no período da manhã;
8. Fiz contato via aplicativo de mensagem com o palestrante do dia com intuito de alinhar as últimas ações;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e quatro de todas as categorias (Miguel Viana, Ana Clara, Marina Amaral, Savio Guilherme, Leticia Tomaz, Sophia Souto, João Locatelli, Anna Luísa, Guilherme Gois, Luca Albertini, Nathan Alejandro, Manuela Locatelli, Vitória Bastos, Sofia Alves, Artur Alves, Fabio Viana, Yasmin Gabrielle, Pedro Augusto, Esther Sant'Anna e Maria Eduarda). No início foi confeccionada a foto com todos os participantes para comprovação e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios de CORE e de equilíbrio. Vale ressaltar que foi gravada uma pequena parte da execução do treino. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

003532



- Pular corda com execução de 1 minuto – foi solicitado que fizessem com ritmo e evitando parar constantemente;
- Polichinelo com execução de 1 minuto – foi solicitado que fizesse com boa amplitude de movimento;
- Saltito para frente e para trás com execução de 30" – foi solicitado que fizessem com as mãos no quadril;
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30" – foi solicitado que coordenassem os movimentos das pernas com os braços;
- Saltito lateral com execução de 30" – foi solicitado que fizessem de um ritmo contínuo;
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30" – foi solicitado que fizessem com o giro global do tronco;
- Agachamento drop com salto vertical ao meu comando realizar 10 saltos – após minha contagem executar o salto vertical;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita de pé com execução de 30" - foi solicitado que eles fizesse como corpo na vertical.
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda de pé com execução de 30" – idem feedback anterior;
- Alongamentos gerais.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução da live especial às 15h. Nesse momento não foi efetuada a chamada ao vivo, pois o palestrante tem horário para terminar e tal ação "tomaria" um certo tempo da palestra, mas foi efetuada conforme discriminado abaixo:

LIVE 30-07 - GUSTAVO LIMA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolta
João Lucas	Anna Luiza	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	Leticia Tomaz	João Pedro Aguiar	Jonatas Henrique
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Raul Morais Sena
		Maria Luiza Lincher	Luiza Gabriela	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	Vitor Lopes

003593

		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				



Foram abordados os seguintes temas:

- Apresentação da carreira;
- Análise da saída de cima;
- Fases da saída;
- Posição do corpo no bloco;
- Alinhamento do corpo no bloco;
- Voo;
- Entrada do corpo na água;
- Parte submersa do nado;
- Breakout;
- Diferentes estilos de saídas;
- Educativos para saída.

003594



(31) 3223-2611

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



6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as fotos das três lives do dia no grupo dos atletas com intuito de motivar a participação dos atletas;

003535



(31) 3223-2611

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

8. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** aeróbico, CORE e equilíbrio. Às 15h live especial de biomecânica das saídas;
- **Material utilizado:** colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.
- **Descrição do treino:**

Para o treino das 9h e das 14h:

REALIZAR EM 3 SÉRIES:

- Pular corda com execução de 1 minuto;
- Polichinelo com execução de 1 minuto;
- Saltito para frente e para trás com execução de 30";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Saltito lateral com execução de 30";
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30";
- Agachamento drop com salto vertical ao meu comando realizar 10 saltos;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita de pé com execução de 30";
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda de pé com execução de 30";
- Alongamentos gerais.

LIVE ESPECIAL:



003596

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 31/07/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a história da natação e elaboração de 06 perguntas de múltiplas escolhas contendo quatro alternativas, sendo que hoje o formato foi diferente, pois a equipe vermelha elaborou três perguntas para a equipe preta e vice-versa. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=ajvpdtHFYnU>);
2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de seis atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Beatriz, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf e Ana Livia). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



003597



(31) 3223-2611

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

As cores escolhidas foram em homenagem às cores do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abrir no momento do jogo. Após esse momento eu dividi a equipe de maneira que os atletas da equipe adversária me falava o nome de dois atletas que deveriam responder as perguntas, sendo que cada pergunta era tratada de mais dois novos atletas sem que se repetisse, porém no treino das nove pude-se repetir porque tínhamos apenas seis atletas. A equipe preta acertou uma resposta e o mesmo acontecendo com a equipe vermelha. Totalizando até o momento: EQUIPE PRETA 18 X 17 EQUIPE VERMELHA;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de quinze (mirim: Manuela Locatelli, e Yasmin Gabrielle / petiz: Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Guilherme Gois, Ana Clara e Savio Guilherme e Davi Antunes / infantil: Gabriel Manoel, Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



003538

(31) 3223-2611

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

As cores escolhidas foram em homenagem às cores do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abrir no momento do jogo. Após esse momento eu dividi a equipe de maneira que os atletas da equipe adversária me falava o nome de dois atletas que deveriam responder as perguntas, sendo que cada pergunta era tratada de mais dois novos atletas sem que se repetisse, porém no treino das nove pode-se repetir porque tínhamos apenas seis atletas. A equipe preta acertou uma resposta e a equipe vermelha não acertou nenhuma. Totalizando até o momento: EQUIPE PRETA 19 X 17 EQUIPE VERMELHA;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Juan Pablo e Isabela Faria / infantil: Lucas Azevedo, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa, Sofia Ambrózio, e Arthur Xavier). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às cores do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abrir no momento do jogo. Após esse momento eu dividi a equipe de maneira que os atletas da equipe adversária me falava o nome de dois atletas que deveriam responder as perguntas, sendo que cada pergunta era tratada de mais dois novos atletas sem que se repetisse, porém no treino das nove pode-se repetir porque tínhamos apenas seis atletas. A equipe preta acertou três resposta e o mesmo acontecendo com a equipe vermelha e por isso tive fazer

003599

uma pergunta bônus para desempatar e a equipe vermelha saiu vencedora.
Totalizando até o momento: EQUIPE PRETA 19 X 18 EQUIPE VERMELHA;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos dos participantes do dia para todos os atletas com os parabéns com intuito de motivá-los;

7. Participação de uma reunião com os coordenadores do CTE com intuito de alinhamento das ações, conforme disposto na foto abaixo:

8. Após o término das ações do dia foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

9. Confeção do banco de horas da semana.

Atividades desenvolvidas:

- **Objetivo:** realização do jogo interativo de perguntas com o tema: a história da natação
- **Material utilizado:** aplicativo de reunião, vídeo do YOU TUBE (<https://www.youtube.com/watch?v=ajvpdtHFYnU>) e perguntas relacionadas ao tema
- **Descrição do treino:**

Foi enviado um vídeo referente ao tema proposto para os atletas e também foi criado dois grupos num aplicativo de mensagem das respectivas cores (equipe vermelha x equipe preta) em que as equipes assistiam o vídeo e elaboram três perguntas com quatro alternativas e me enviava no grupo para serem aplicadas na equipe adversária, conforme discriminado abaixo:



003600



PERGUNTAS DA EQUIPE PRETA: PERGUNTAS DA EQUIPE VERMELHA:

5

PERGUNTAS PARA VERMELHA:

1- Qual o nome do rio a [PERGUNTAS PA] primeira prova?

a) Rio Tamua;
b) Rio Tamua;
c) Rio Tamua;
d) Rio Tamua.

6

PERGUNTAS PARA VERMELHA:

2- O que esta escrito abaixo do simbolo da FIAT

a) Swimming is my life
b) Water is your world
c) Water is our world
d) Swimming is my passion.

7

PERGUNTAS PARA VERMELHA:

3- Marque a alternativa correta sobre as elites em competicoes:

a) Nos olimpíadas de 1988 a medalha foi recusa sendo que as provas eram realizadas no estilo que preferiram.
b) Em 1988 a medalha foi recusa como um estilo plano.
c) Em 1988 a medalha foi recusa como estilo plano.
d) Em 1988 a medalha foi recusa como estilo plano.

2

PERGUNTAS PARA PRETA:

3- Qual foi o ano em primeiro lugar olimpíadas e qual estilo as elites podem nadar?

a) Em 1984, nadam nado de qualquer forma.
b) Em 1984, nadam nado de qualquer forma.
c) Em 1984, nadam nado e estilo que quiserem, desde que siguem as regras do nado.
d) Em 1984, nadam nado e estilo que quiserem, desde que siguem as regras do nado.

3

PERGUNTAS PARA PRETA:

2- Em que ano foi fundada a Federaçao Internacional de Nataçao (FINA)?

a) 1926
b) 1906
c) 1900
d) 1933

4

PERGUNTAS PARA PRETA:

3- Qual nado antecedeu o borboleta em relaço a ser considerado um estilo próprio?

a) Costas;
b) crawl;
c) peito;
d) Medley.

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execuçao / relatório
2ª feira	7h	2h	5h
3ª feira	7h	2h	5h
4ª feira	8h	2h	6h
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	7h	2h	5h

Belo Horizonte, 31 de Julho de 2020

003601

HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
Treinador de nataçao das categorias mirim, petiz e infantil

(31) 3223-2611

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

RELATÓRIO DE ATIVIDADES DIÁRIAS DE AGOSTO**Atividades desenvolvidas 03/08/2020:**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Foi enviado para os atletas um vídeo a respeito da história de Michel Phelps nos dois grupos formados (EQUIPE PRETA X EQUIPE VERMELHA) para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Segue o link do tema proposto: <https://www.youtube.com/watch?v=8Xi7e0YIW80>;

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Foi enviado para os atletas e para o Coordenado de Esportes (Sergio Vera) os materiais que seriam utilizados no treino, com intuito de otimizar o tempo no momento da live;

4. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, João Muniz, Cauã Lagares e Phellipe Henrique / petiz: André Satuf (chegou atrasado) / infantil: Maria Luiza). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de CORE. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e solicitei para a

003692



atleta Maria Luiza da categoria Infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- ABS abdominal canivete, com execução de 30" - foi solicitado que eles chegassem com as mãos próximas dos pés;
- Pular corda, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal infra, com execução de 30" - foi solicitado que elevassem as pernas e no retorno não deixar os pés encostarem no chão;
- Polichinelo, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30" - foi solicitado que fizessem posição de prancha antes de realizar o giro, mas não poderiam descansar quando o quadril tocar no chão;
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1' - foi solicitado que fizessem com bastante consciência corporal e de forma lenta;
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30" - foi solicitado para tomarem cuidado para não deixar a boca encostar no chão e nem bater.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram salvos na pasta compartilhada o treino e o relatório referente ao mês de julho.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete atletas (mirim: Julia Lurdes, Yasmin Gabrielle e Vitória Bastos / petiz: Henrique Drubscky, Ana Livia, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves, Luca Albertini e João

003603





Victor). Vale ressaltar que o atleta Eduardo Luis está com o braço quebrado e mesmo assistiu ao treino e como retribuição eu o parabeneizei no grupo dos atletas. No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de CORE. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta João Locatelli da categoria Infantil I que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- ABS abdominal canivete, com execução de 30" - foi solicitado que eles chegassem com as mãos próximas dos pés;
- Pular corda, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal infra, com execução de 30" - foi solicitado que elevassem as pernas e no retorno não deixar os pés encostarem no chão;
- Polichinelo, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30" - foi solicitado que fizessem posição de prancha antes de realizar o giro, mas não poderiam descansar quando o quadril tocar no chão;
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1' - foi solicitado que fizessem com bastante consciência corporal e de forma lenta;
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30" - foi solicitado para tomarem cuidado para não deixar a boca encostar no chão e nem bater (para os atletas do mirim e petiz eu pedi que fizessem com os joelhos no chão);

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Juan Pablo / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Lucas Azevedo, Artur Alves, Sofia Alves, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de CORE. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta Maria Luiza da categoria

003604



Infantil II que demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução dos exercícios através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- ABS abdominal canivete, com execução de 30" - foi solicitado que eles chegassem com as mãos próximas dos pés;
- Pular corda, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal infra, com execução de 30" - foi solicitado que elevassem as pernas e no retorno não deixar os pés encostarem no chão;
- Polichinelo, com execução de 1' - não realizei feedback, pois já estavam familiarizados com o movimento;
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30" - foi solicitado que fizessem posição de prancha antes de realizar o giro, mas não poderiam descansar quando o quadril tocar no chão;
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1' - foi solicitado que fizessem com bastante consciência corporal e de forma lenta;
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30" - foi solicitado para tomarem cuidado para não deixar a boca encostar no chão e nem bater. Nessa turma os atletas foram orientados a fazerem sem apoio dos joelhos.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: aeróbico, exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE.

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- ABS abdominal canivete, com execução de 30";
- Pular corda, com execução de 1';
- ABS abdominal infra, com execução de 30";

003505



- Polichinelo, com execução de 1';
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30";
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1';
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30".

OBS: Executar os exercícios acima em 3 séries com intervalo de 30"

003606

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 04/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h30:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água.

2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

3. Foi enviado para os atletas e para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) os materiais que seriam utilizados no treino, com intuito de otimizar o tempo no momento da live;

4. Execução do treino às 9h com a participação de dez atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, João Muniz, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: Ana Livia, Maria Eduarda / infantil: Maria Luiza, Arthur Lacerda e João Victor). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de força para membros inferiores. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e solicitei para os atleta Arthur Lacerda e João Victor da categoria infantil que demonstrassem os exercícios com intuito de facilitar a execução através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- Pular corda com execução de 30" – não realizei feedback, pois estavam familiarizados com os movimentos;
- Cross fit adaptado com execução de 30" – foi solicitado que iniciassem o movimento com o peitoral no chão e que fizessem com bastante atenção;
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30" -- foi solicitado que deixassem as mãos na cintura ou os braços soltos;
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30" – foi solicitado que fizesse sem deixar a bolinha cair e cada momento trocando a mão que recebe e que joga;

003507



- Agachamento com passada lateral e execução de 1' – foi solicitado que executassem num ângulo aproximado de 90° e em velocidade baixa priorizando a passada lateral coordenada com o agachamento;
 - Subir degrau com perna direita e execução de 1' – foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
 - Subir degrau com perna esquerda e execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
 - Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
 - Saltar no degrau com as duas pernas de 1' – foi solicitado que executasse o movimento com cuidado para não cair ou tropeçar – não realizamos, pois não tinha um local adequado.
5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Reunião com o setor de psicologia para alinhamento de novas ações.



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no

003508





momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete atletas (mirim: Julia Lurdes, Yasmin Gabrielle e Vitória Bastos / petiz: Henrique Drubscky, Ana Livia, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Miguel Viana, Maria Eduarda, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves, Luca Albertini e João Victor). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de força para membros inferiores. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e solicitei para o atleta Henrique Drubscky da categoria petiz I demonstrasse os exercícios com intuito de facilitar a execução através de recursos visuais. Após a demonstração demos o início às atividades em que foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- Pular corda com execução de 30" – não realizei feedback, pois estavam familiarizados com os movimentos;
- Cross fit adaptado com execução de 30" – foi solicitado que iniciassem o movimento com o peitoral no chão e que fizessem com bastante atenção;
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30" -- foi solicitado que deixassem as mãos na cintura ou os braços soltos;
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30" – foi solicitado que fizesse sem deixar a bolinha cair e cada momento trocando a mão que recebe e que joga;
- Agachamento com passada lateral e execução de 1' – foi solicitado que executassem num ângulo aproximado de 90° e em velocidade baixa priorizando a passada lateral coordenada com o agachamento;
- Subir degrau com perna direita e execução de 1' – foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Saltar no degrau com as duas pernas de 1' – foi solicitado que executasse o movimento com cuidado para não cair ou tropeçar – não realizamos por falta de segurança.

003503



3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Juan Pablo / infantil: Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Lucas Azevedo, Artur Alves, Sofia Alves, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de força para membros inferiores. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e não solicitei para nenhum atleta para demonstrar. Nas atividades foram fornecidos os respectivos feedbacks:

- Pular corda com execução de 30" – não realizei feedback, pois estavam familiarizados com os movimentos;
- Cross fit adaptado com execução de 30" – foi solicitado que iniciassem o movimento com o peitoral no chão e que fizessem com bastante atenção;
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30" -- foi solicitado que deixassem as mãos na cintura ou os braços soltos;
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30" – foi solicitado que fizesse sem deixar a bolinha cair e cada momento trocando a mão que recebe e que joga;
- Agachamento com passada lateral e execução de 1' – foi solicitado que executassem num ângulo aproximado de 90° e em velocidade baixa priorizando a passada lateral coordenada com o agachamento;
- Subir degrau com perna direita e execução de 1' – foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1' - foi solicitado que executassem numa posição ereta e no momento de subir sem apoiar as mãos no joelho;
- Saltar no degrau com as duas pernas de 1' – foi solicitado que executasse o movimento com cuidado para não cair ou tropeçar – não realizamos o exercício por falta de segurança.

003610



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: aeróbico e força de membros inferiores.

Material utilizado: bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line, banco e corda.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30";

Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Agachamento com passada lateral e execução de 1';
- Subir degrau com perna direita e execução de 1';
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1';
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1';
- Saltar no degrau com as duas pernas;
- NO FINAL: alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento.

003611

Atividades desenvolvidas 05/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre: as formas de educativos, quais os mais aconselháveis, tipos de educativos, diferenciação entre os estilos, maneira de executar e vídeos de educativos relacionados a cada estilo com intuito de melhorar o repertório motor dos atletas;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Foi enviado para os atletas e para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) os materiais que seriam utilizados no treino, com intuito de otimizar o tempo no momento da live;
4. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, Cauã Lagares (chegou atrasado), Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: Ana Livia, Maria Eduarda / infantil: Arthur Lacerda). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria sobre os educativos no universo da natação competitiva. O tema abordado auxiliou os atletas no aumento do repertório motor, bem como facilitou a execução, pois foram mostrados vários educativos que compreendem cada estilo e os temas abaixo foram abordados:

Para que servem?

- Corrigir algum erro;
- Melhorar a técnica;
- Desenvolver alguma habilidade;
- Melhorar a percepção corporal;
- Aumentar a sensibilidade corporal;
- Aumentar o repertório motor;

003612



Como devo executar?

- Prestando muita atenção;
- Entendendo o motivo da execução;
- Preferencialmente de forma lenta;
- Distâncias pequenas;
- Preferencialmente de descansado;

Após esse momento de explicação passamos para visualização de vídeos referentes aos educativos de cada estilo e ao final abrimos para perguntas, mas o tempo ficou curto e deu tempo para a realização de perguntas.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezenove atletas (mirim: Yasmin Gabrielle, Manuela Locatelli e João Muniz / petiz: Davi Antunes, Matheus Chaves, Henrique Drubscky, Esther Santana, Anna Luisa, Miguel Viana, Eduardo Luis, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Marina Amaral, / infantil: João Locatelli, Sofia Alves, Artur Alves, Luca Albertini e Maria Luiza). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria sobre os educativos no universo da natação competitiva. O tema abordado auxiliou os atletas no aumento do repertório motor, bem como facilitou a execução, pois foram mostrados vários educativos que compreendem cada estilo e os temas abaixo foram abordados:

Para que servem?

- Corrigir algum erro;
- Melhorar a técnica;
- Desenvolver alguma habilidade;

003613





- Melhorar a percepção corporal;
- Aumentar a sensibilidade corporal;
- Aumentar o repertório motor;

Como devo executar?

- Prestando muita atenção;
- Entendendo o motivo da execução;
- Preferencialmente de forma lenta;
- Distâncias pequenas;
- Preferencialmente de descansado;

Após esse momento de explicação passamos para visualização de vídeos referentes aos educativos de cada estilo e ao final abrimos para perguntas, mas ninguém perguntou e então eu finalizei com os avisos gerais do restante da semana.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de doze atletas (petiz: Juan Pablo, Isabela Faria e Luiz Victor / infantil: João Victor, Pedro Augusto, Arthur Mendes, Fabio Viana, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Sofia Miranda, Lucas Azevedo, Sofia Ambrózio, Leticia Nunes, Mateus Ribeiro e Arthur Xavier). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria sobre os educativos no universo da natação competitiva. O tema abordado auxiliou os atletas no aumento do repertório motor, bem como facilitou a execução, pois foram mostrados vários educativos que compreendem cada estilo e os temas abaixo foram abordados:

Para que servem?

- Corrigir algum erro;
- Melhorar a técnica;
- Desenvolver alguma habilidade;
- Melhorar a percepção corporal;
- Aumentar a sensibilidade corporal;
- Aumentar o repertório motor;

Como devo executar?

- Prestando muita atenção;

003614

- Entendendo o motivo da execução;
- Preferencialmente de forma lenta;
- Distâncias pequenas;
- Preferencialmente de descansado;

Após esse momento de explicação passamos para visualização de vídeos referentes aos educativos de cada estilo e ao final abrimos para perguntas, mas o tempo ficou curto e deu tempo para a realização de perguntas.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação em que serão abordados o tema sobre os educativos.

Material utilizado: programa do Power point, figuras de natação e o livro (Nadando o mais rápido possível);

Descrição do treino:

<p>Educativo (parte II) Formação de ondas</p>	<p>Educativo de costas Deslocamento de ondas para trás</p>
<p>Para que servem?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Formar ondas 2. Melhorar a técnica 3. Melhorar a respiração 4. Melhorar a postura 5. Melhorar a velocidade 6. Melhorar a resistência 	<p>Educativo de costas Deslocamento de ondas para trás</p>
<p>Como desenvolver?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Formar ondas 2. Melhorar a técnica 3. Melhorar a respiração 4. Melhorar a postura 5. Melhorar a velocidade 6. Melhorar a resistência 	<p>Educativo de peito Deslocamento de ondas para frente</p>
<p>Educativo de crawl Deslocamento de ondas para frente</p>	<p>Educativo de borboleta Deslocamento de ondas para frente</p>

003615



Atividades desenvolvidas 06/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 10h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre: intensidade, duração, intervalo das séries e quais exercícios se assemelham com os gestos técnicos da natação com intuito de não perdermos a especificidade. No horário das 15h será realizado uma live sobre nutrição com um convidado especial;
2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Foi enviado para os atletas e para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) os materiais que seriam utilizados no treino, com intuito de otimizar o tempo no momento da live;
4. Execução do treino às 9h com a participação de oito atletas (mirim: Julia Beatriz, Indhyara Lara, Julia Lurdes e Phellipe Henrique / petiz: Ana Livia, Maria Eduarda / infantil: Maria Luiza e Gabriel Manoel). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e força de membros superiores, utilizando: colchonete, cronômetro, música do You tube e corda. Vale ressaltar que num determinado tempo foi gravado uma parte do treino para comprovação da realização. Os feedbacks realizados foram:

1ª parte:

- Pular corda com execução de 30" – somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;
- Cross fit adaptado com execução de 30" – somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;
- Polichinelo com execução de 30" - somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;

003616

2ª parte:

- Apoio frente ao solo abrir e fechar os braços com execução de 1' -- foi solicitado que os atletas fizessem com as pernas estendidas e com a



palma das mãos no chão e logo após de posicionar eles deveriam abrir e fechar os braços além da linha dos ombros;

- Apoio frente ao solo abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1' – a orientação foi a mesma do exercício anterior, porém trocamos a orientação dos braços pela perna;
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para direita execução de 1' – foi solicitado para os atletas que fizessem o T de maneira lateral para direita e forma lenta percebendo a execução do movimento;
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para esquerda execução de 1' – a orientação foi a mesma do exercício anterior, mas agora para o lado esquerdo;
- Alongamento de membros superiores – foi solicitado que fizessem deitados.
- OBS: NOS EXERCÍCIOS FRENTE AO SOLO OS ATLETAS RECLAMARAM DE DORES NO PUNHO E POR ISSO IREI TROCAR NO PERÍODO DA TARDE.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 14h e às 15h (live especial). Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e dois atletas de diversas categorias (Juan Pablo, Manuela Locatelli, João Locatelli, João Muniz, Guilherme Gois, Davi Antunes, Artur Alves, Leticia Tomaz, Anna Luisa, Ana Clara, Vitória Bastos, Luca Albertini, Sofia Miranda, Savio Guilherme, Esther Sant'anna, Eduardo da Costa, Rafael Pena, João Victor, Yasmin Gabrielle, Marina Amaral, Nathan Alejandro, Eduardo Luis (de braço quebrado)). Percebe-se que a turma está mais cheia que o habitual, pois às 15h teremos a live especial. No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e força de membros superiores, utilizando: colchonete, cronômetro, música do You tube e corda. Vale ressaltar que num determinado

003617

(31) 3223-2611

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

tempo foi gravado uma parte do treino para comprovação da realização. Os feedbacks realizados foram:

1ª parte:

- Pular corda com execução de 30" – somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;
- Cross fit adaptado com execução de 30" – somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;
- Polichinelo com execução de 30" - somente solicitei a realização, pois os atletas estavam familiarizados com os movimentos;

2ª parte:

- Apoio frente ao solo COM COTOVELO NO CHÃO abrir e fechar os braços com execução de 1' – foi solicitado que os atletas fizessem com as pernas estendidas e com a palma das mãos no chão e logo após de posicionar eles deveriam abrir e fechar os braços além da linha dos ombros;
- Apoio frente ao solo COM COTOVELO NO CHÃO abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1' – a orientação foi a mesma do exercício anterior, porém trocamos a orientação dos braços pela perna;
- Apoio frente ao solo COM COTOVELO NO CHÃO com giro do tronco em T para direita execução de 1' – foi solicitado para os atletas que fizessem o T de maneira lateral para direita e forma lenta percebendo a execução do movimento;
- Apoio frente ao solo COM COTOVELO NO CHÃO com giro do tronco em T para esquerda execução de 1' – a orientação foi a mesma do exercício anterior, mas agora para o lado esquerdo;
- Alongamento de membros superiores – foi solicitado que fizessem deitados.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com participação de vários atletas. Nesse momento não conseguimos efetuar a chamada ao vivo, pois o palestrante tinha tempo contado para nos atender, mas conseguimos computar todos os atletas que vieram, conforme discriminado abaixo:

003618

LIVE 06-08 - KARYNA LOCATELLI				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo

Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolli
João Lucas	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Eric Antunes	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Gabriel Manoel	Icaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Igor Cossenzo	Isabela Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Luiz Victor	Leticia Tomaz	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	Luca Albertini	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
		Maria Luiza Lincher	Lucca Natale	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

Foram abordados os seguintes temas:

- REALIZAÇÃO DO JOGO DE PALAVRAS REALCIONADOS À NUTRIÇÃO;
- EXPLOCAÇÃO SOBRE ENGORDAR E EMAGRECER;
- SISTEMA IMUNOLÓGICO;
- 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- EVITAR ALIMENTOS PROCESSADOS;
- ESCOLHER BOAS FONTES DE ENERGIA;
- FAZER BOA HIDRATAÇÃO DIÁRIA;
- TER BOM SONO DIÁRIO;
- NO FINAL TEVE UM JOGO INTERATIVO;
- FORAM REALIZADAS DIVERSAS PERGUNTAS SOBRE O TEMA.

003619



(31) 3223-2611

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




**"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
EM TEMPOS DE PANDEMIA"**
COORDINADA: Karina Cecatti

NUTRICIONISTA,
MESTRE EM GENÉTICA
E BIOCÍMICA.
Atual como coordenadora
e professora do UNIPAN
há 15 anos.

Dia: 06/08
às 15h



003620





5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos, força de membros superiores e live especial às 15h;

Material utilizado: colchonete, cronômetro, música do You tube e corda;

Descrição do treino:

1ª parte:

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";

OBS: executar os exercícios supracitados em duas séries com intervalo de 30".

2ª parte:

- Apoio frente ao solo abrir e fechar os braços com execução de 1';
- Apoio frente ao solo abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para direita execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para esquerda execução de 1';
- Alongamento de membros superiores;
- ÀS 15H LIVE ESPECIAL:

003621

Atividades desenvolvidas 07/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a história de vida do Michael Phelps com a elaboração por parte dos atletas de dois blocos de 06 perguntas de múltiplas escolhas contendo quatro alternativas, sendo que hoje o formato foi diferente, pois a equipe vermelha elaborou três perguntas para a equipe preta e vice-versa. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=ajvpdtHFYnU>) e esse link foi enviado para os atletas na segunda-feira passada;
2. Foi enviado o plano de treino para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
3. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 1ª live que foi realizada às 9h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 9h com a participação de nove atletas (mirim: Indhyara Lara, Julia Lurdes, Julia Beatriz, e Phellipe Henrique / petiz: Maria Eduarda, André Satuf e Ana Livia / infantil: Maria Luiza e Arthur Lacerda). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



003622



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa em dois blocos cada. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abri no momento do jogo. Após esse momento eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente a câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 2 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 19 X 19 EQUIPE VERMELHA;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera).

6. Reunião de alinhamento às 10h entre a comissão técnica da natação e o setor de preparação física para alinhamento das ações no dia dos pais.



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 17h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que seriam realizadas respectivamente às 14h e às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no

003623



momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezessete (mirim: Manuela Locatelli, e Yasmin Gabrielle / petiz: Matheus Chaves, Eduardo Luis, Esther Santana, Anna Luisa, Sophia Souto, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Davi Antunes / infantil: Rafael Pena, Luca Albertini, Gabriel Manoel, Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa em dois blocos cada. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abri no momento do jogo. Após esse momento eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 2 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 19 X 20 EQUIPE VERMELHA;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de treze atletas (mirim: Vitória Bastos / petiz: Juan Pablo e Luiz Victor / infantil: Gabriel Manoel (fez tbm às 14h) Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini (fez tbm às 14h),

003624



Sofia Miranda, João Victor, Arthur da Costa, Sofia Ambrózio, Sofia Miranda e Arthur Xavier). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montar três perguntas para a equipe adversária e vice-versa em dois blocos cada. Eu lancei as perguntas no programa de Power Point e a abri no momento do jogo. Após esse momento eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria o opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 3 X 2 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 20 X 20 EQUIPE VERMELHA;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Foram enviadas as fotos dos participantes do dia para todos os atletas com os parabéns com intuito de motivá-los;

7. Após o término das ações do dia foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

003625





8. Confeção do banco de horas da semana.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Realização do QUIZ interativo (equipe vermelha x equipe preta)

Material utilizado: figuras da internet, aplicativo de reunião virtual e site do youtube em que consta o vídeo do quis da semana (<https://www.youtube.com/watch?v=8Xi7e0YIW80>)

Descrição do treino: foi solicitado para os atletas confeccionarem perguntas relativas ao tema proposto para a equipe adversária responder

PERGUNTAS PARA A EQUIPE VERMELHA (OPÇÃO A):

1- Qual doença Michael Phelps foi diagnosticado?

- a) Transtorno de ansiedade;
- b) Déficit de atenção;
- c) Asma;
- d) Todas estão certas.

2- Michael Phelps acreditava que o resultado era uma questão de:

- a) Querer;
- b) Determinação;
- c) Foco;
- d) Todas estão erradas.

3- Quando Michael Phelps era criança ele queria nadar igual a quem da sua família?

- a) As primas;
- b) As irmãs;
- c) A mãe;
- d) Nenhuma das alternativas.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE VERMELHA (OPÇÃO B):

1-Em que ano e com que idade Michael Phelps estreitou os jogos olímpicos

- a) 2001 com 16 anos;
- b) 2000 com 15 anos;
- c) 2001 com 17 anos;
- d) 2000 com 16 anos.

003626



2- Onde Michael Phelps quebrou o último recorde que faltava?

- a) Paris;
- b) Rio de Janeiro;
- c) Estados Unidos;
- d) Pequim;

3- Em qual universidade Michael Phelps se formou

- a) Harvard;
- b) Stanford;
- c) Michigan;
- d) Colorado.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE PRETA:

1- Qual a cidade em que Michael Phelps estreou?

- a) Atlanta;
- b) Sidney;
- c) Seul;
- d) Moscou.

2-Michael Phelps nasceu em:

- a) San Francisco, California, EUA;
- b) Baltimore, Maryland, EUA;
- c) Seattle, Washington, EUA;
- d) New Jersey, Trenton, EUA.

3-Em qual universidade Michael Phelps se formou?

- a) Universidade de Minnesota;
- b) Universidade de Michigan;
- c) Universidade de Maryland;
- d) Universidade Marshall.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE PRETA (B):

1-Em qual curso Michael Phelps se formou?

- a) Gerência;
- b) Marketing esportivo;
- c) Marketing esportivo e gerência;
- d) Todas as opções estão corretas.

003627



2- Em sua juventude Michael Phelps foi diagnosticado com qual tipo de transtorno?

- a) Transtorno de déficit de atenção, com hiperatividade;
- b) Transtorno mental e de atenção;
- c) Transtorno de déficit mental;
- d) Transtorno de déficit de atenção.

3-Em seu documento mostrado no vídeo qual é a data de nascimento de Michel Phelps?

- a) 30 de Junho de 1985;
- b) 30 de Julho de 1985;
- c) 30 de Junho de 1975;
- d) 30 de Julho de 1975.

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h	2h	5h
3ª feira	8h30	2h	6h30
4ª feira	7h	2h	5h
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	8h	2h	6h

003628

Atividades desenvolvidas 10/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + live especial da família	Aeróbico + CORE	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 7h às 11h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Foi enviado para os atletas um vídeo a respeito da carreira e formas de treinamento do César Cielo nos dois grupos formados (EQUIPE PRETA X EQUIPE VERMELHA) para serem vistos, pois será o tema abordado no jogo interativo da próxima sexta-feira. Também foram confeccionadas as atividades que serão desenvolvidas com os pais em que irei passar um vídeo motivacional:
<https://www.youtube.com/watch?v=jM1W4c8eZ5s>

E outro vídeo que contém as atividades detalhadamente:
<https://www.youtube.com/watch?v=ruQ26Wsch2o>

2. Após esse momento fui ao clube para imprimir os relatórios, assinar os relatórios e assinar os contra cheques referentes ao mês de julho;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 14h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da 2ª e 3ª live que foram realizadas respectivamente às 15h (treino dos atletas) e às 17h (treino especial do dia dos pais). Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. No momento do treino das 15h (faltando 15 minutos para seu início) a luz do meu bairro caiu e a conexão da internet também, o que me impossibilitou de realizar o treino com os atletas às 15h. Com objetivo de não deixar os atletas

003629



sem treinos eu solicitei para a auxiliar técnica (Camila Reis) para que conduzisse o treinos que havia enviado anteriormente. Segue a descrição do treino abaixo:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polissapato 2x30";
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

3. Execução do treino às 17h com a participação de diversos atletas e pais na live especial que usamos como recurso didático:

- 2 rolos de papel higiênico;
- 2 copos descartáveis;
- 1 bolinha.

Fiz uma introdução com um filme motivacional e após dei uma palavrinha em homenagem ao dia dos pais. Logo após fiz 2 brincadeiras, sendo:

1ª corrida dos copos: o pai e filho se posicionam lado a lado e ao meu comando eles devem tentar puxar o copo sem deixar cair. Quem chegar primeiro será o vencedor. Fizemos 3 tentativas.

2ª futebol de sopro: o pai e o filho se posicionam em lados opostos da mesa e um tem que tentar soprar a bolinha até encostar no peito do outro de maneira que quem vencer será a pessoa que conseguir soprar a bolinha do lado oposto. Fizemos 3 tentativas.



003630

(31) 3223-2611

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



4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. Após o término das ações supracitadas foi confeccionado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: aeróbico e exercícios de fortalecimento de CORE

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete e peso corporal

003631



Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polissapato 2x30";
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos e eles terão que executar somente uma vez.

Às 17h será realizado a live especial da família em homenagem ao dia dos pais em que irei reproduzir um vídeo motivacional em homenagem ao dia dos pais, conforme discriminado abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jM1W4cBeZ5s>

logo após serão ministrados algumas atividades em homenagem ao dia dos pais em que eu irei realizar entre filhos e pais, conforme discriminado no vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ruQ26Wsch2o>

003632



Atividades desenvolvidas 11/08/2020:

OBS: A partir do dia 11 de agosto os treinos passaram todos a serem executados no período da tarde e noite, sendo às 14, 15 e 18h.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a coordenação e estabilização do CORE, músculos que são muito utilizados para dar maior estabilidade ao corpo dos nadadores durante o movimento natatório.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e um atletas (MIRIM: JULIA LURDES, MANUELLA LOCATELLI, VITÓRIA BASTOS E YASMIM GABRIELLE / PETIZ: ANA CLARA, ANA LIVIA, ANNA LUISA, DAVI ANTUNES, ESTHER FERNANDES, GUILHERME GOIS, HENRIQUE DRUBSCKY, MARIA EDUARDA, MATHEUS CHAVES, MIGUEL VIANA, SÁVIO GUILHERME E SOPHIA SOUTO / INFANTIL: ARTUR ALVES, JOÃO LOCATELLI, JOÃO VICTOR, LUCA ALBERTINI E SOFIA ARAUJO). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios coordenativos e estabilização de CORE, utilizando um aplicativo de reunião virtual, colchonete, música do You tube e peso corporal. Vale ressaltar que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Polichinelo (2x30" c/30") – foi solicitado que os atletas coordenassem o movimento dos braços com as pernas

003633





- Polichinelo alternado / cruzado (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem cruzando a perna direita somente na frente e na 2ª série que eles fizessem cruzando as pernas a frente com a perna esquerda;
- Cross fit adaptado (2x30" c/30") – foi solicitado que na primeira série eles fizessem iniciando o movimento com peitoral no chão e a 2ª série apenas apoiando as mãos no chão sem apoiar o peitoral;
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem com as pernas alternadas e na 2ª com as duas pernas juntas;
- 2x (1x30" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda) – foi solicitado que eles fizessem com a coluna alinhada na mesma linha do quadril e da cabeça;
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback sobre o treino de ontem e hoje.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de onze atletas (PETIZ: JUAN PABLO, ISABELA FARIA E LUIZ VICTOR / INFANTIL: GABRIEL MANOEL, EDUARDO DA COSTA, FABIO VIANA, NATHA ALEJANDRO, LETÍCIA TOMAZ, ARTHUR XAVIER, SOFIA MIRANDA E ARTHUR LACERDA QUE CHEGOU ATRASADO). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios coordenativos e estabilização de CORE, utilizando um aplicativo de reunião virtual, colchonete, música do You tube e peso corporal. Vale ressaltar que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Polichinelo (2x30" c/30") – foi solicitado que os atletas coordenassem o movimento dos braços com as pernas
- Polichinelo alternado / cruzado (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem cruzando a perna direita somente na frente e na 2ª série que eles fizessem cruzando as pernas a frente com a perna esquerda;

00363!



- Cross fit adaptado (2x30" c/30") – foi solicitado que na primeira série eles fizessem iniciando o movimento com peitoral no chão e a 2ª série apenas apoiando as mãos no chão sem apoiar o peitoral;
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem com as pernas alternadas e na 2ª com as duas pernas juntas;
- 2x (1x30" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda) – foi solicitado que eles fizessem com a coluna alinhada na mesma linha do quadril e da cabeça;
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback sobre o treino de ontem e hoje.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de sete atletas (MIRIM: JULIA BEATRIZ, INDHYARA LARA PHELLIPE PAIVA E JOÃO LUCAS / PETIZ: ANDRÉ SATUF / INFANTIL: MARIA LUIZA E RAFAEL PENA . No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios coordenativos e estabilização de CORE, utilizando um aplicativo de reunião virtual, colchonete, música do You tube e peso corporal. Vale ressaltar que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Polichinelo (2x30" c/30") – foi solicitado que os atletas coordenassem o movimento dos braços com as pernas
- Polichinelo alternado / cruzado (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem cruzando a perna direita somente na frente e na 2ª série que eles fizessem cruzando as pernas a frente com a perna esquerda;

003635



- Cross fit adaptado (2x30" c/30") – foi solicitado que na primeira série eles fizessem iniciando o movimento com peitoral no chão e a 2ª série apenas apoiando as mãos no chão sem apoiar o peitoral;
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30") – foi solicitado que na 1ª série eles fizessem com as pernas alternadas e na 2ª com as duas pernas juntas;
- 2x (1x30" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda) – foi solicitado que eles fizessem com a coluna alinhada na mesma linha do quadril e da cabeça;
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedbacks sobre o treino de ontem e hoje.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Coordenação e estabilização de CORE

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, colchonete, música do YouTube e peso corporal

Descrição do treino:

- Polichinelo (2x30" c/30");
- Polichinelo alternado (2x30" c/30");
- Cross fit adaptado (2x30" c/30");
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30");
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda);
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback.

003636

Atividades desenvolvidas 12/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características particulares de cada estilo avaliado (crawl e costas), bem como a procura na internet por vídeos que mostrem os detalhes, como por exemplo, frequência de braçada, frequência de pernada, número de respirações, amplitude movimento, passagem dos primeiros 50 metros e a comparação de todas essas variáveis entre as provas de 100 e 200 metros (temporada 2019). Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

Video de 100 livre – https://www.youtube.com/watch?v=BJBqOre5_1A

Video de 200 livre – <https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw>

Video de 100 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBq>

Video de 200 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos dos estilos de 100 e 200 metros;

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte atletas (MIRIM: MANUELLA LOCATELLI, VITÓRIA BASTOS E YASMIM GABRIELLE / PETIZ: JOÃO PEDRO, ANA LIVIA (CHEGOU ATRASADA), EDUARDO LUIS, MARINA AMARAL, ANNA LUISA, DAVI ANTUNES, ESTHER FERNANDES, GUILHERME GOIS, HENRIQUE DRUBSCKY, MARIA EDUARDA, MIGUEL VIANA, SÁVIO GUILHERME E SOPHIA SOUTO (CHEGOU ATRASADA) / INFANTIL: ARTUR ALVES, JOÃO LOCATELLI, LUCA ALBERTINI E SOFIA ARAUJO). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Esther Fernandes fez aniversário e todos cantaram parabéns pra ela na live ao vivo. O treino teve como objetivo principal

003637



a realização do comparativo da prova de 100 metros livre por meio do vídeo: (https://www.youtube.com/watch?v=BJBqOre5_1A) com a prova de 200 metros livre (<https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 livre. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 costas e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 costas respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBo> e <https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU>;

OBS: ao final não conseguimos explorar com as perguntas.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de DOZE atletas (PETIZ: JUAN PABLO, ISABELA FARIA / INFANTIL: MATEUS RIBEIRO, LUCAS AZEVEDO, GABRIEL MANOEL, EDUARDO DA COSTA, FABIO VIANA, NATHAN ALEJANDRO, LETÍCIA TOMAZ, ARTHUR XAVIER, SOFIA MIRANDA E SOFIA AMBRÓZIO QUE CHEGOU ATRASADA). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 100 metros livre por meio do vídeo: (https://www.youtube.com/watch?v=BJBqOre5_1A) com a prova de 200 metros livre (<https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 livre. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 costas e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 costas respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBo> e <https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU>;

OBS: APRESENTAMOS OS VÍDEOS DE CRAWL E COMPARAMOS E DEPOIS O DE COSTAS E COMPARAMOS, POIS IGUAL AO HORÁRIO DAS 14H NÃO DARIA TEMPO DE DISCUTIR TODAS AS VARIÁVEIS.

003633



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;
7. Execução do treino às 18h com a participação de sete atletas (MIRIM: JULIA LURDES, CAUÃ LAGARES, JULIA BEATRIZ, INDHYARA LARA E PHELLIPE PAIVA / PETIZ: ANDRÉ SATUF). No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 100 metros livre por meio do vídeo: (https://www.youtube.com/watch?v=BJBqOre5_1A) com a prova de 200 metros livre (<https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 livre. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 costas e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 costas respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBo> e <https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU>.

OBS: APRESENTAMOS OS VÍDEOS DE CRAWL E COMPARAMOS E DEPOIS O DE COSTAS E COMPARAMOS, POIS IGUAL AO HORÁRIO DAS 14H NÃO DARIA TEMPO DE DISCUTIR TODAS AS VARIÁVEIS.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;
10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

003639

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: abordar de forma teórica todos os aspectos que diferenciam as provas de 100 e 200 dos quatro estilos.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeos do you tube;

Descrição do treino:

Video de 100 livre – https://www.youtube.com/watch?v=BJBqOre5_1A

Video de 200 livre – <https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw>

Video de 100 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBo>

Video de 200 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU>

0036:7



Atividades desenvolvidas 13/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre quais exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação, bem como os intervalos, intensidades e repetições que podem trazer benefícios para os atletas sem que eles não fiquem desmotivados para a realização. No horário das 15h teremos a participação do convidado especial que falará sobre a biomecânica do nado de borboleta, conforme discriminado abaixo:



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, e da live especial às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi enviado aos atletas o material que seria utilizado no treino do dia;

2. Execução do treino às 14h com a participação de vinte e sete atletas de diversas categorias, pois foi o único treino físico do dia. No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios coordenativos e

003641



de fortalecimento de CORE, pois é uma região muito solicitada durante o nado. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

- Pular corda com execução de 1' – foi solicitado aos atletas que tentassem fazer sem parar
- Polichinelo com execução de 1' – foi solicitado aos atletas que executassem tentando coordenar as pernas com os braços e com boa amplitude movimento
- Saltito para frente e para trás com execução de 1' – foi solicitado para os atletas que que executassem com as mãos no quadril e com braços soltos;
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 1' – Foi solicitado aos atletas que executassem prestando atenção na coordenação do movimento;
- Saltito lateral com execução de 1' – foi solicitado para os atletas que que executassem com as mãos no quadril e com braços soltos;
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 1' – foi solicitado aos atletas que fizessem prestando atenção no giro do tronco;
- Agachamento drop com salto vertical com execução de 1' - foi solicitado aos atletas que fizessem prestando atenção na amplitude do salto e no agachamento um ângulo de 90°;
- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30" – todos atletas foram desafiados, pois a coordenação era difícil;
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30" - todos atletas foram desafiados, pois a coordenação era difícil;
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30" - todos atletas foram desafiados, pois a coordenação era difícil;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução da live especial às 15h: Execução do treino às 15h com participação de vários atletas. Nesse momento não conseguimos efetuar a chamada ao vivo, pois o palestrante tinha tempo contado para nos atender, mas conseguimos computar todos os atletas que vieram, conforme discriminado abaixo:

003642



LIVE 13-08 - RICARDO SILVEIRA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Cauã Lagares	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Beatriz	Anna Luiza	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Esther Santana	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Guilherme Gois	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves

Vitória Bastos	Isabela Guedes	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
	Juan Pablo	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
	Luiz Victor	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Miguel Gomes	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Sophia Souto	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
		Letícia Tomaz	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
		Luca Albertini	Lucca Natale	Samuel Alves
		Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 59 atletas				

Foram abordados os seguintes temas:

- APRESENTAÇÃO DO CURRÍCULO;
- EXPLICAÇÃO DO QUE É BIOMECÂNICO;
- DIFERENÇA ENTRE FORÇA ESTÁTICA E DINÂMICA;
- EVOLUÇÃO DO NADO BORBOLETA;
- ESTRATÉGIAS DAS PROVAS;
- ANÁLISE DE VÍDEOS DOS NOSSOS NADADORES;
- DURAÇÃO DA LIVE FOI DE 03 HORAS;



"BIOMECÂNICA DO NADO DE BORBOLETA"
 CONVIDADO: Ricardo Peterson Silveira

ANALISTA DE DESEMPENHO
 Dedicado à biomecânica e à bioenergética do rendimento esportivo. Atua na avaliação, no controle e na prescrição de treino, com histórico de colaboração com atletas e treinadores de destaque nos âmbitos nacional e internacional.

Dia: 13/08 às 15h

003643



(31) 3223-2611

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



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

003644

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio.

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Santito para frente e para trás;
- Polichinelo cruzando as pernas;
- Saltito lateral;
- Giro do tronco tocando nos pés;
- Agachamento drop com salto vertical;
- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30"
- LIVE ESPECIAL ÀS 15H.

000645



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 14/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a história de vida do Cesar Cielo com a elaboração por parte dos atletas de dois blocos de 05 perguntas de múltiplas escolhas contendo quatro alternativas, mas serão usadas apenas 4 delas. A vermelha elaborou cinco perguntas para a equipe preta e vice-versa. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=|I803UZ|vKE>) e esse link foi enviado para os atletas na segunda-feira passada;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de dezoito (mirim: Manuela Locatelli, Vitória Bastos e Yasmin Gabrielle / petiz: Henrique Drubscky, Eduardo Luis, Esther Sant'ana, Anna Luisa, Sophia Souto, Guilherme Gois, Ana Clara, Savio Guilherme e Davi Antunes / infantil: Maria Luiza, Gabriel Manoel, Sofia Alves, Artur Alves e João Locatelli). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



003646



(31) 3223-2611

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

As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Hoje eu não fiz no power point para dificultar a cola dos atletas. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 4 X 4 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 21 X 21 EQUIPE VERMELHA;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pasta do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de treze atletas (petiz: Juan Pablo e Isabela Faria / infantil: Lucas Azevedo, Nathan Alejandro, Eduardo da Costa, Luca Albertini, Sofia Miranda, João Victor, Sofia Ambrózio, Sofia Miranda e Arthur Xavier). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Hoje eu não fiz no power

003647

point para dificultar a cola dos atletas. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 2 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 21 X 22 EQUIPE VERMELHA;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações das 14h e 15h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

7. Foi confecção do banco de horas da semana.

8. Foram enviadas para o setor de convênios as especificações referente à licitação dos materiais da natação, conforme discriminado abaixo:



003643





DATA	HORA	CONTEUDO
01/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
02/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
03/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
04/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
05/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
06/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
07/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
08/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
09/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
10/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
11/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?
12/06/2016	13h	1. Qual o nome do clube? 2. Qual o nome do clube? 3. Qual o nome do clube? 4. Qual o nome do clube? 5. Qual o nome do clube?

9. Execução do treino às 13h com a participação de cinco atletas (mirim: Phellipe Paiva, Julia Beatriz, Julia Lurdes, Yndhyara Lara / Petiz: Ana Livia). Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais

003549



vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Hoje eu não fiz no power point para dificultar a cola dos atletas. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 0 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 21 X 23 EQUIPE VERMELHA;

10. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,

11. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;

12. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

13. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que a equipe vermelha preparou 5 perguntas de múltipla escolha com quatro alternativas para ser aplicada para a equipe preta e vice versa.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (<https://www.youtube.com/watch?v=jI803UZjvKE>)

Descrição do treino:

Perguntas elaboradas para a equipe preta:

1- Complete a frase da maneira correta. Para César Cielo...

a) Ninguém deve aprender a perder

- a) Perder trás aprendizado
- b) Aprender a perder é fundamental
- c) Ele não sabia perder, mas considera importante

2- o que é falado no vídeo que somente a natação proporciona?

- a) competir individualmente
- b) o silêncio ao redor
- c) evoluir fisicamente e mentalmente
- d) um momento de reflexão

003650





3- O que faz César Cielo voltar todos os dias aos treinos?

- a) não aceitar perder
- b) estar constantemente em guerra**
- c) Buscar sempre evoluir
- d) Querer sempre se levar ao limite

4- O que mais motiva César Cielo na hora da prova?

- a) O momento
- b) A hora
- c) Respirar**
- d) Saber que está preparado

5- Qual é o óculos que César Cielo utiliza em seu treino?

- a) fiore sueco**
- b) arena swedix mirror one size
- c) hammerhead espelhado hydroflow mirror
- d) swedish pro espelhado

Perguntas elaboradas para a equipe vermelha:

1- Qual é o primeiro tempo falado pelo técnico no vídeo?

- a) Entre 23.50 e 24.50
- b) Entre 24 e 25**
- c) Entre 24.50 e 25.50
- d) Entre 25 e 26

2- O que faz Cesar Cielo todo dia voltar para a piscina?

- a) Determinação
- b) Coragem
- c) guerra**
- d) foco

3- Na ultima tomada qual o tempo de César Cielo?

- a) 24.95**
- b) 25.95
- c) 24.85
- d) 25.85

4- Quais materiais César Cielo usou nos treinos filmados?

003651



- a) Palmar e pé de pato
- b) Prancha e pé de pato
- c) Palmar e pulboy
- d) Apenas palmar**

5- Cesar Cielo diz que a natação é um esporte solitário. Porquê?

- a) esporte individual
- b) B-esporte reservado
- c) difícil de praticar
- d) nenhuma das anteriores**

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	8h	2h	6h
3ª feira	7h30	2h	5h30
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	7h30	2h	5h30
6ª feira	7h30	2h	5h30

003652

Atividades desenvolvidas 17/08/2020:

OBS: a partir do dia de hoje as fotos dos participantes serão anexadas ao relatório do respectivo horário, com intuito de facilitar a visualização de quantos atletas participaram.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 21 pessoas.



O atleta João Pedro Castro chegou atrasado e por isso não apareceu na foto. No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que coordenassem o movimento das pernas com os braços;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que fizessem com passadas laterais e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado para os atletas que fizessem com corrida frontal e de costas e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- Prancha reta com cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 1' – foi solicitado que fizessem com movimento coordenado e mais lento, além de manter a coluna alinhada com quadril;
- Prancha lateral para direita abrindo e fechando a perna com execução de 1' – Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;
- Prancha lateral para a esquerda abrindo e fechando a perna com execução de 1' - Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

- Posição de prancha reta com a palma das mãos no chão, tocar no ombro direito, tocar no ombro esquerdo, tocar no quadril direito, tocar no quadril esquerdo com execução de 1' – foi solicitado que os atletas fizessem o movimento de forma lenta e sempre do lado oposto; 00365/

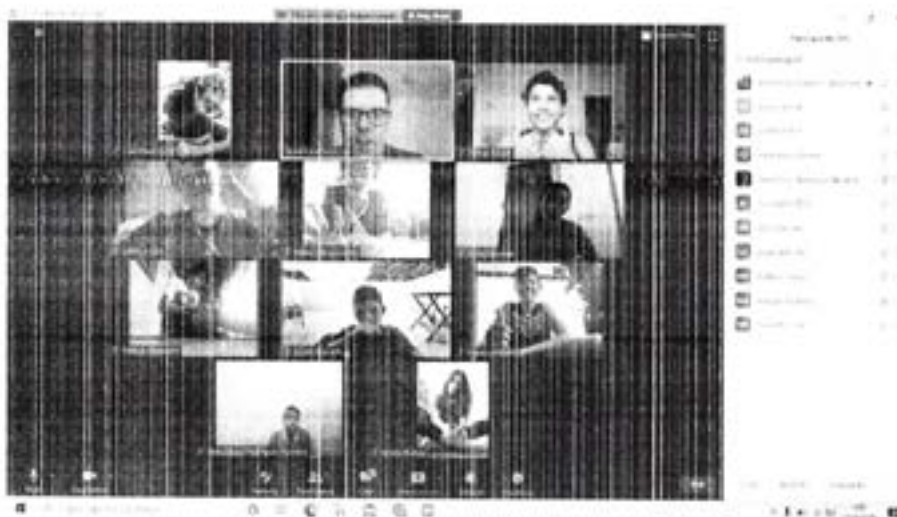
- Deitado no chão executar abertura dos braços para direita e fazer uma flexão, executar abertura dos braços para o lado esquerdo e fazer uma flexão com execução de 1' – foi solicitado para os atletas do mirim e petiz que executassem com os joelhos no chão, porém para a categoria infantil sem o auxílio do joelho;
- De barriga para baixo em posição de streamline executar a pernada de crawl com execução de 1' – foi solicitado para os atletas que fizessem em abdômen contraído e posição de streamline.

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30".

Minha internet caiu no final e a auxiliar técnica (Camila) terminou o treino.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 11 pessoas. A atleta Julia Beatriz entrou atrasada e por isso não apareceu na foto.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

003655



Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que coordenassem o movimento das pernas com os braços;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que fizessem com passadas laterais e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado para os atletas que fizessem com corrida frontal e de costas e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- Prancha reta com cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 1' – foi solicitado que fizessem com movimento coordenado e mais lento, além de manter a coluna alinhada com quadril;
- Prancha lateral para direita abrindo e fechando a perna com execução de 1' – Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;
- Prancha lateral para a esquerda abrindo e fechando a perna com execução de 1' - Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;

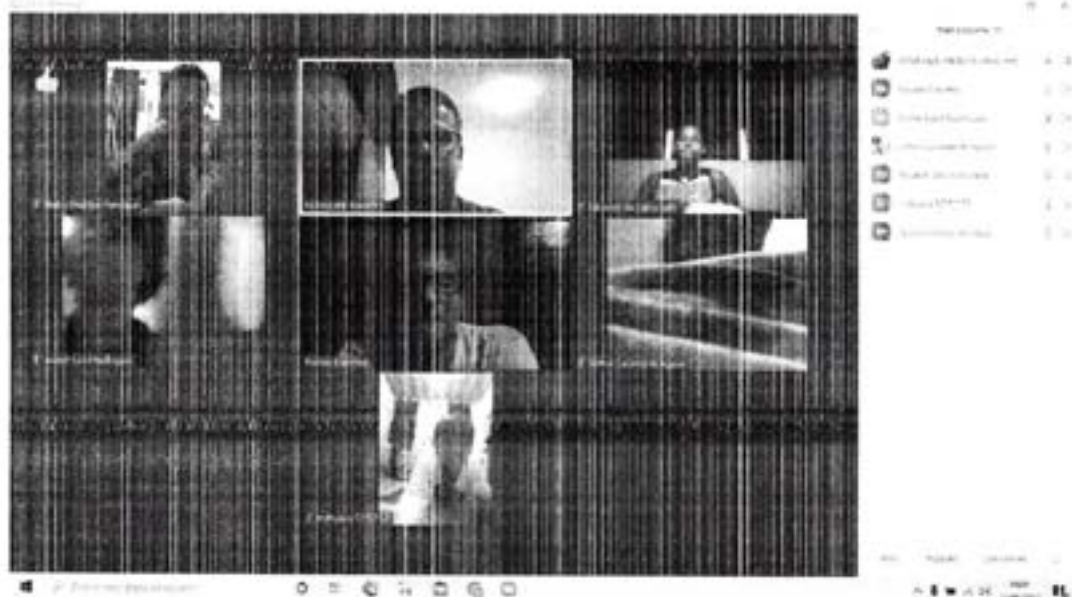
OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

- Posição de prancha reta com a palma das mãos no chão, tocar no ombro direito, tocar no ombro esquerdo, tocar no quadril direito, tocar no quadril esquerdo com execução de 1' – foi solicitado que os atletas fizessem o movimento de forma lenta e sempre do lado oposto;
- Deitado no chão executar abertura dos braços para direita e fazer uma flexão, executar abertura dos braços para o lado esquerdo e fazer uma flexão com execução de 1' – foi solicitado para os atletas do mirim e petiz que executassem com os joelhos no chão, porém para a categoria infantil sem o auxílio do joelho;
- De barriga para baixo em posição de streamline executar a pernada de crawl com execução de 1' – foi solicitado para os atletas que fizessem em abdômen contraído e posição de streamline.

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30".

003656

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;
7. Execução do treino às 18h com a participação de 7 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que coordenassem o movimento das pernas com os braços;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" – foi solicitado para os atletas que fizessem com passadas laterais e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;

003657





- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado para os atletas que fizessem com corrida frontal e de costas e com a distância entre os chinelos de aproximadamente uns 4 metros;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- Prancha reta com cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 1' - foi solicitado que fizessem com movimento coordenado e mais lento, além de manter a coluna alinhada com quadril;
- Prancha lateral para direita abrindo e fechando a perna com execução de 1' - Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;
- Prancha lateral para a esquerda abrindo e fechando a perna com execução de 1' - Foi solicitado que fizessem com o cotovelo alinhado com os ombros e o movimento lento das pernas;

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

- Posição de prancha reta com a palma das mãos no chão, tocar no ombro direito, tocar no ombro esquerdo, tocar no quadril direito, tocar no quadril esquerdo com execução de 1' - foi solicitado que os atletas fizessem o movimento de forma lenta e sempre do lado oposto;
- Deitado no chão executar abertura dos braços para direita e fazer uma flexão, executar abertura dos braços para o lado esquerdo e fazer uma flexão com execução de 1' - foi solicitado para os atletas do mirim e petiz que executassem com os joelhos no chão, porém para a categoria infantil sem o auxílio do joelho;
- De barriga para baixo em posição de streamline executar a pernada de crawl com execução de 1' - foi solicitado para os atletas que fizessem em abdômen contraído e posição de streamline.

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30".

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

003658



10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros superiores

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelo

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 30";
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30";
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30"

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- Prancha reta com cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 1';
- Prancha lateral para direita abrindo e fechando a perna com execução de 1';
- Prancha lateral para a esquerda abrindo e fechando a perna com execução de 1';

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

- Posição de prancha reta com a palma das mãos no chão, tocar no ombro direito, tocar no ombro esquerdo, tocar no quadril direito, tocar no quadril esquerdo com execução de 1';
- Deitado no chão executar abertura dos braços para direita e fazer uma flexão, executar abertura dos braços para o lado esquerdo e fazer uma flexão com execução de 1';
- De barriga para baixo em posição de streamline executar a pernada de crawl com execução de 1'.

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30".

003659

Atividades desenvolvidas 18/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 21 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e quatro chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de

003660



comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Cross fit com execução de 30" – foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento iniciando com o corpo no chão e ao final do movimento terminar com a posição de streamline;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem com os movimentos de passada lateral;
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem tocando com a mão direita no chinelo quando a corrida for de frente e com a mão esquerda quando a corrida for de costas;

Parte principal:

- Prancha reta executar a rotação do tronco para direita fazendo com que o braço chegue a 90° para direita com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;
- Prancha reta executar a rotação do tronco para esquerda fazendo com que o braço chegue a 90° para esquerda com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;
- Prancha reta batendo perna de crawl com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de pernada em velocidade constante e com a ponta dos pés tocando no chão;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna esquerda e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e ao final do desenho do quadrado eles deverão pular com a perna esquerda fazendo a rota ao contrário e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado e depois o mesmo com a outra perna;

003661

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 15h com a participação de 13 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e quatro chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Cross fit com execução de 30" – foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento iniciando com o corpo no chão e ao final do movimento terminar com a posição de streamline;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem com os movimentos de passada lateral;
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem tocando com a mão direita no chinelo quando a corrida for de frente e com a mão esquerda quando a corrida for de costas;

Parte principal:

003662 

(31) 3223-2611

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



- Prancha reta executar a rotação do tronco para direita fazendo com que o braço chegue a 90° para direita com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;
- Prancha reta executar a rotação do tronco para esquerda fazendo com que o braço chegue a 90° para esquerda com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;
- Prancha reta batendo perna de crawl com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de pernada em velocidade constante e com a ponta dos pés tocando no chão;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna esquerda e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e ao final do desenho do quadrado eles deverão pular com a perna esquerda fazendo a rota ao contrário e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado e depois o mesmo com a outra perna;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 9 pessoas:

003663



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e quatro chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Cross fit com execução de 30" – foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento iniciando com o corpo no chão e ao final do movimento terminar com a posição de streamline;
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem com os movimentos de passada lateral;
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem tocando com a mão direita no chinelo quando a corrida for de frente e com a mão esquerda quando a corrida for de costas;

Parte principal:

- Prancha reta executar a rotação do tronco para direita fazendo com que o braço chegue a 90° para direita com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;
- Prancha reta executar a rotação do tronco para esquerda fazendo com que o braço chegue a 90° para esquerda com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento parecendo a letra T;

003664

(31) 3223-2611

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



- Prancha reta batendo perna de crawl com execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de pernada em velocidade constante e com a ponta dos pés tocando no chão;

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna esquerda e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado;
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e ao final do desenho do quadrado eles deverão pular com a perna esquerda fazendo a rota ao contrário e execução de 30" - foi solicitado aos atletas que fizessem o movimento de uma perna só e em formato de quadrado e depois o mesmo com a outra perna;

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros inferiores

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelo;

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Cross fit com execução de 30";
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30";

003655



- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30";

Parte principal:

- Prancha reta executar a rotação do tronco para direita fazendo com que o braço chegue a 90° para direita com execução de 30"
- Prancha reta executar a rotação do tronco para esquerda fazendo com que o braço chegue a 90° para direita com execução de 30"
- Prancha reta batendo perna de crawl com execução de 30";

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e execução de 30";
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna esquerda e execução de 30";
- Fazer um quadrado de chinelos e executar saltos em cada ponta do quadrado com a perna direita e ao final do desenho do quadrado eles deverão pular com a perna esquerda fazendo a rota ao contrário e execução de 30";

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

003666

Atividades desenvolvidas 19/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características particulares de cada estilo avaliado (peito e borboleta), bem como a procura na internet por vídeos que mostrem os detalhes, como por exemplo, frequência de braçada, frequência de pernada, número de respirações, amplitude movimento, passagem dos primeiros 50 metros e a comparação de todas essas variáveis entre as provas de 100 e 200 metros (temporada 2019). Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

Vídeo de 100 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=79uLcEH6tE>

Vídeo de 200 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=-hyHHqcCNA>

Vídeo de 100 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=GF2bfzaCVfQ>

Vídeo de 200 borboleta – https://www.youtube.com/watch?v=WP2Zs59_yIY

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos dos estilos de 100 e 200 metros;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 21 atletas, conforme discriminado abaixo:

003667





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 100 metros peito por meio do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=79uLcjEH6tE> com a prova de 200 metros peito (<https://www.youtube.com/watch?v=-hyHHqcCNA>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 metros peito. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 metros borboleta e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 metros borboleta respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=GF2bfzaCVfQ> e <https://www.youtube.com/watch?v=WP2Zs59-yIY>.

OBS: ao final não conseguimos explorar com as perguntas.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 16 pessoas, conforme discriminado abaixo:

00366S



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 100 metros peito por meio do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=79uLcjEH6tE> com a prova de 200 metros peito (<https://www.youtube.com/watch?v=-hyHHqcCNA>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 metros peito. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 metros borboleta e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 metros borboleta respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=GF2bfzaCVfQ> e <https://www.youtube.com/watch?v=WP2Zs59-yIY>.

OBS: ao final não conseguimos explorar com as perguntas.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

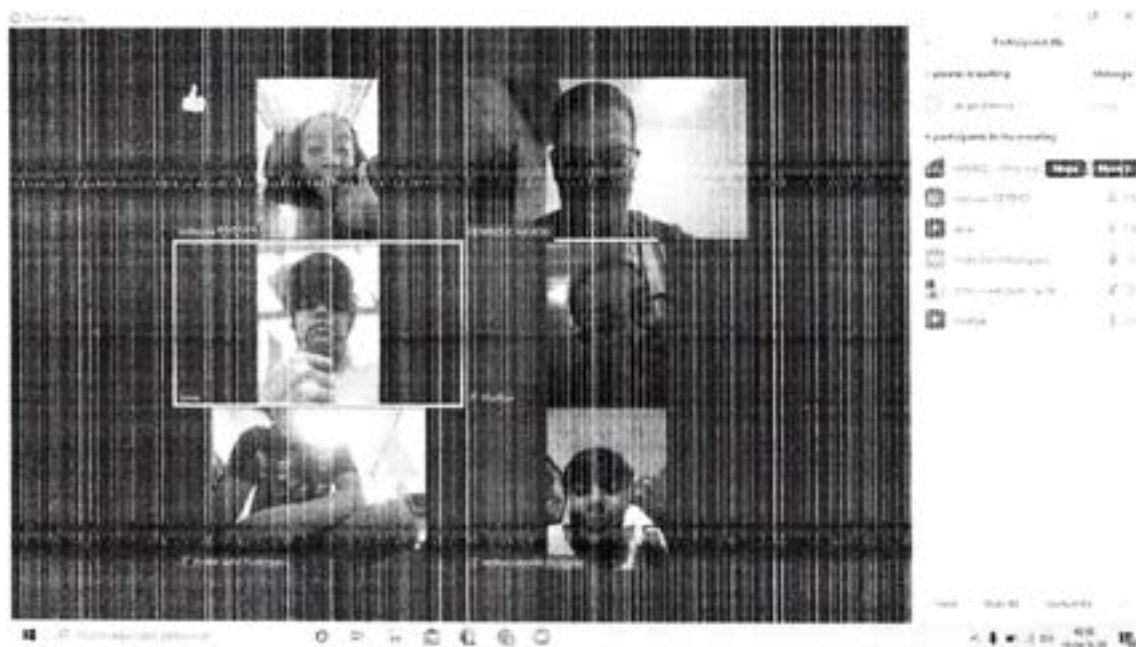
003663



(31) 3223-2611

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

7. Execução do treino às 18h com a participação de seis pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 100 metros peito por meio do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=79uLcjEH6tE> com a prova de 200 metros peito (<https://www.youtube.com/watch?v=-hyHHqcCNA>) em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros, 100 metros e final da prova e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 100 e 200 metros peito. A mesma análise foi realizada com as provas de 100 e 200 metros borboleta e os vídeos demonstrativos são de 100 e 200 metros borboleta respectivamente: <https://www.youtube.com/watch?v=GF2bfzaCVfQ> e https://www.youtube.com/watch?v=WP2Zs59_yY.

OBS: ao final não conseguimos explorar com as perguntas.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

003670



10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: abordar de forma teórica todos os aspectos que diferenciam as provas de 100 e 200 dos nados de peito e borboleta

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, vídeos do you tube, papel e caneta.

Descrição do treino:

Video de 100 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=79uLcEH6tE>

Video de 200 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=-hyHHgcCNA>

Video de 100 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=GF2bfzaCVfQ>

Video de 200 borboleta – https://www.youtube.com/watch?v=WP2Zs59_yIY

003671



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 20/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre quais exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação, bem como os intervalos, intensidades e repetições que podem trazer benefícios para os atletas sem que eles não fiquem desmotivados para a realização. No horário das 15h teremos a participação do convidado especial que falará sobre os fatores de desenvolvimento do talento na natação, conforme discriminado abaixo:



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, e da live especial às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi enviado aos atletas o material que seria utilizado no treino do dia;
2. Execução do treino às 14h com a participação de 27 atletas de diversas categorias, pois foi o único treino físico do dia, conforme discriminado abaixo:

003672





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de fortalecimento de CORE, pois é uma região muito solicitada durante o nado. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45"
- Cross fit com peito no chão e execução de 45";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Cross fit com palma da mão e execução de 30"

OBS: no aquecimento não realizei feedbacks, pois já estavam todos familiarizados com os movimentos.

Parte principal:

- Prancha reta com execução de 45" – foi solicitado para os atletas que fizessem com o quadril encaixado;
- Prancha lateral para direita com execução de 45" – foi solicitado para os atletas que fizessem com um bom alinhamento da coluna;
- Prancha lateral para esquerda com execução de 45" - foi solicitado para os atletas que fizessem com um bom alinhamento da coluna;

033673

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução da live especial às 15h: Execução do treino às 15h com participação de vários atletas. Nesse momento não conseguimos efetuar a chamada ao vivo, pois o palestrante tinha tempo contado para nos atender, mas conseguimos computar todos os atletas que vieram, conforme discriminado abaixo:

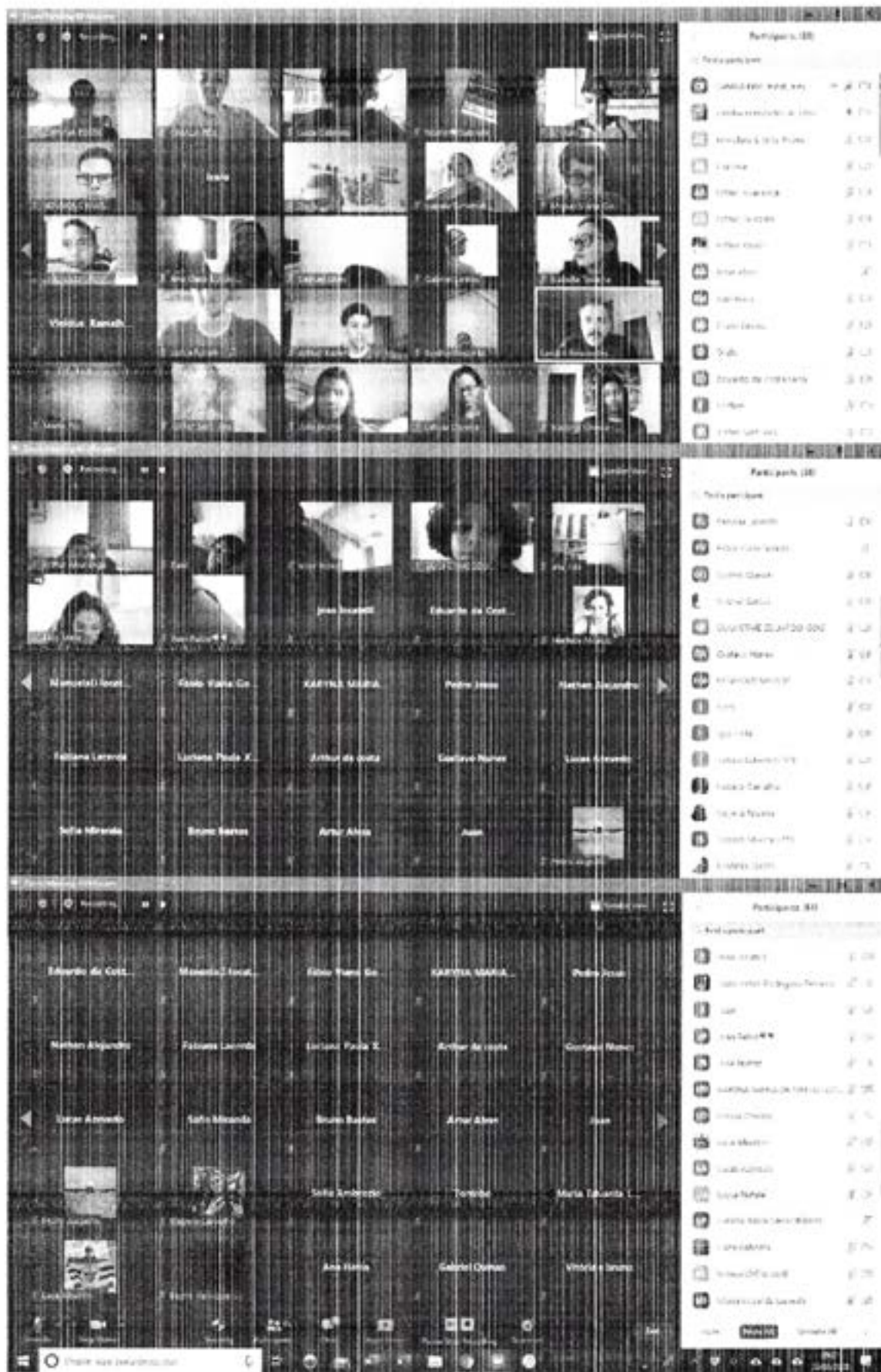
LIVE 20-08 – SANDRO SILVA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bábara Melo
Manuella Locatelli	Ana Lívia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Phellipe Henrique	Esther Santana	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Artur Alves	Eric Antunes	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Juan Pablo	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Isabella Carvalho
	Maria Eduarda	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isadora Silveira
	Miguel Gomes	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	João Locatelli	Isabella Teixeira	Raul Moraes Sena
		João Victor	João Pedro Aguiar	Samuel Alves
		Luca Albertini	Juan Carlos	Vitor Lopes
		Lucas Azevedo	Lucca Natale	
		Nathan Alejandro	Luiza Gabriela	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 53 atletas				

Foram abordados os seguintes temas:

- Estágios maturacionais;
- Idade cronológica;
- Idade biológica;
- Estirão do crescimento;
- Especialização precoce;
- Efeitos da idade relativa;
- Perguntas ao final.

003674





[Handwritten signature]

003675

(31) 3223-2611

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



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de CORE e às 15h teremos a live especial

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45";
- Cross fit com peito no chão e execução de 45";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Cross fit com palma da mão e execução de 30";

OBS: executar em 2 séries

003876



(31) 3223-2611

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

Parte principal:

- Prancha reta com execução de 45";
- Prancha lateral para direita com execução de 45";
- Prancha lateral para esquerda com execução de 45";

OBS: executar em 2 séries

- LIVE ESPECIAL ÀS 15H.

003877



Atividades desenvolvidas 21/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre filme de motivação (Coach Carter) em que eu apresentei uma parte do filme com frases motivacionais. Foi elaborado por parte dos atletas de dois blocos de 05 perguntas de múltiplas escolhas contendo cinco alternativas. A vermelha elaborou cinco perguntas para a equipe preta e vice-versa. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=H456QHQ7HJE>) e esse link foi enviado para os atletas na segunda-feira passada;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 24 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado

um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 4 X 4 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 22 X 24 EQUIPE VERMELHA. Como não deu tempo suficiente de terminarmos as perguntas, foi realizada apenas 4 perguntas. E a questão 3 para a equipe vermelha foi anulada.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 13 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003679





Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 3 X 2 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para

003630



(31) 3223-2611

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

a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 23 X 24 EQUIPE VERMELHA. Como não deu tempo suficiente de terminarmos as perguntas, foi realizada apenas 4 perguntas.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações das 14h e 15h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

7. Foi confecção do banco de horas da semana.

8. Execução do treino às 18h com a participação de 10 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

003681



(31) 3223-2611

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

QUIZ SEMANAL:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 3 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 24 X 25 EQUIPE VERMELHA. Como não deu tempo suficiente de terminarmos as perguntas, foi realizada apenas 4 perguntas.

9. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,

10. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;

11. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

12. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que a equipe vermelha preparou 5 perguntas de múltipla escolha com quatro alternativas para ser aplicada para a equipe preta e vice versa.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (<https://www.youtube.com/watch?v=H456QHQ7HJE>)

Descrição do treino:

003632

Perguntas elaboradas para a equipe preta:





1- No video fala que:

- a) se uma pessoa perde todos ganham e quando uma pessoa ganha todos perdem;
- b) se uma pessoa ganha todos perdem e se uma pessoa perde todos ganham;
- c) **se uma pessoa ganha todos ganham e se uma pessoa perde todos perdem;**
- d) nenhuma das alternativas estão correta.

2- O técnico substituto ainda mantem recordes em...

- a) Dribles, passes e cestas
- b) **Cestas, passes e roubar a bola**
- c) Roubar a bola, passes e dribles
- d) Cestas, roubar a bola e drible

3- O que está escrito atrás da blusa branca no inicio do vídeo?

- a) **Andi;**
- b) Basketball
- c) Endi
- d) Ande

4- O atleta que ficaria fora da equipe tinha que pagar quantas flexões e suicidas?

- a) 50 flexões, 50 suicidas
- b) **400 flexões, 80 suicidas**
- c) 500 de cada
- d) **Nenhuma das alternativas**

5- No video fala que:

- a) o tempo é inimigo da perfeição
- b) **o bom é inimigo do ótimo**
- c) insista, persista e nunca desista
- d) as emoções são nossas motivações

Perguntas elaboradas para a equipe vermelha:

1- De que o Coach Carter chama seu atletas

- a) Jogadores
- b) **b-Alunos**

003693



- c) Senhores
- d) Jogadores

2- O que o líder deve deixar

- a) Status no time
- b) Sua Marca**
- c) c-A universidade famosa
- d) O time vencedor

3- Porque os treinos foram interrompidos? – questão anulada

- a) Por causa das notas dos jogadores**
- b) Por causa da faltas na escola;
- c) Por que os atletas descumpriram o combinado
- d) Porque eles desrespeitaram o técnico

4- Onde o treinador se formou?

- a) São Diego
- b) Califórnia
- c) Richmond**
- d) d-Michigan

5- O que o técnico fez com os jogadores?

- a) Um combinado
- b) Um Contrato**
- c) Teste
- d) Deu uma lição de moral errada;

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h30	2h	5h30
3ª feira	7h30	2h	5h30
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	7h30	2h	5h30
6ª feira	7h30	2h	5h30

003684



Atividades desenvolvidas 24/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Participação da reunião com o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) às 13h para alinhamento das ações durante a pandemia e principalmente da realização da OLIMEC virtual que acontecerá no mês de setembro.



003635



3. Execução do treino às 15h com a participação de 20 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- 40x polichinelos
- 10x cross fit adaptado;
- 10x agachamentos bipedal;

Como hoje foi modificada a maneira de executar o treino, foi apenas solicitado para que os atletas contassem o número de repetições de cada exercício

Parte principal:

- 10x flexões;
- 10x tríceps no banco
- 10x bolinhas na parede com a mão direita;

003636



- 10x bolinhas na parede com a mão esquerda;
- 10x bolinhas na parede alternando a bolinha de mão.

Como hoje foi modificada a maneira de executar o treino, foi apenas solicitado para que os atletas contassem o número de repetições de cada exercício.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. Confeção do relatório dos treinos da reunião das 13h e do treino das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

6. Execução do treino às 18h com a participação de 11 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

093637



- 40x polichinelos
- 10x cross fit adaptado;
- 10x agachamentos bipedal;

Como hoje foi modificada a maneira de executar o treino, foi apenas solicitado para que os atletas contassem o número de repetições de cada exercício

Parte principal:

- 10x flexões;
- 10x tríceps no banco
- 10x bolinhas na parede com a mão direita;
- 10x bolinhas na parede com a mão esquerda;
- 10x bolinhas na parede alternando a bolinha de mão.

Como hoje foi modificada a maneira de executar o treino, foi apenas solicitado para que os atletas contassem o número de repetições de cada exercício.

7. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

8. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros superiores

Material: bolinha, aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e sofá ou cadeira ou escada

Descrição do treino:

003638

Aquecimento:

- 40x polichinelos;
- 10x cross fit adaptado;
- 10x agachamentos bipedal;

OBS: executar duas séries;

Parte principal:

- 10x flexões;
- 10x tríceps no banco
- 10x bolinhas na parede com a mão direita;
- 10x bolinhas na parede com a mão esquerda;
- 10x bolinhas na parede alternando a bolinha de mão.

OBS: executar duas séries;

003689



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 25/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros inferiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera):

2. Execução do treino às 14h com a participação de 23 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso

003690





corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- 40x Polichinelo;
- 30x corrida lunar;
- 20x cross fit sem colocar o peito no chão;

Como todos os atletas eram familiarizados com os exercícios, eu solicitei que eles fizessem as três atividades sem intervalo e cada um executassem dentro do seu tempo.

Parte principal:

- 10x Agachamento bipedal com os braços à frente;
- 10x Agachamento unilateral direita em posição de streamline;
- 10x agachamento unilateral esquerda em posição de streamline;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h, 15h e 18h contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

5. Execução do treino às 15h com a participação de 11 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Nome	Tempo
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

003691



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- 40x Polichinelo;
- 30x corrida lunar;
- 20x cross fit sem colocar o peito no chão;

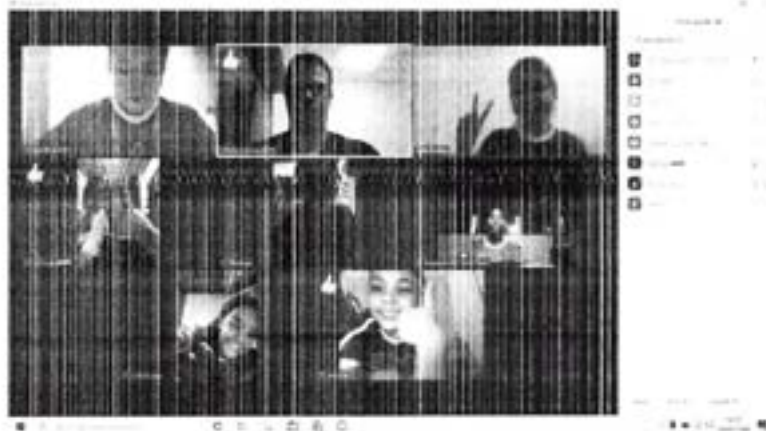
Como todos os atletas eram familiarizados com os exercícios, eu solicitei que eles fizessem as três atividades sem intervalo e cada um executassem dentro do seu tempo.

Parte principal:

- 10x Agachamento bipedal com os braços à frente;
- 10x Agachamento unilateral direita em posição de streamline;
- 10x agachamento unilateral esquerda em posição de streamline;

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera):

7. Execução do treino às 18h com a participação de 8 pessoas, conforme discriminado abaixo:



003692



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- 40x Polichinelo;
- 30x corrida lunar;
- 20x cross fit sem colocar o peito no chão;

Como todos os atletas eram familiarizados com os exercícios, eu solicitei que eles fizessem as três atividades sem intervalo e cada um executassem dentro do seu tempo.

Parte principal:

- 10x Agachamento bipedal com os braços à frente;
- 10x Agachamento unilateral direita em posição de streamline;
- 10x agachamento unilateral esquerda em posição de streamline;

8. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros inferiores

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal;

Descrição do treino:

Aquecimento:

003693



- 40x Polichinelo;
- 30x corrida lunar;
- 20x cross fit sem colocar o peito no chão;

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- 10x Agachamento bipedal com os braços à frente;
- 10x Agachamento unilateral direita em posição de streamline;
- 10x agachamento unilateral esquerda em posição de streamline;

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

003694

Atividades desenvolvidas 26/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características particulares de cada estilo avaliado (CRAWL E COSTAS), bem como a procura na internet por vídeos que mostrem os detalhes, como por exemplo, frequência de braçada, frequência de pernada, número de respirações, amplitude movimento, passagem dos primeiros 50 metros e a comparação de todas essas variáveis entre as provas de 50 e 100 metros. Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

Video de 50 livre – https://www.youtube.com/watch?v=A6shAlaU_SA

Video de 100 livre – https://www.youtube.com/watch?v=GgK6u_CkTPs

Video de 50 costas – https://www.youtube.com/watch?v=Ljj19qX_vzg

Video de 100 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=iKPicQRTK6Y>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos dos estilos de 50 e 100 metros;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 19 pessoas, conforme discriminado abaixo:



003695



(31) 3223-2611

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


No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros livre com a prova de 100 metros livre em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 livre.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 16 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros livre com a prova de 100 metros livre em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 livre.

003696 

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;
7. Execução do treino às 18h com a participação de 8 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros livre com a prova de 100 metros livre em que os atletas tinham que anotar qual tipo de pernada de (4 tempos ou 6 tempos), qual a frequência de braçada, quantidade de respirações, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 livre.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

003697



10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: abordar de forma teórica todos os aspectos que diferenciam as provas de 50 e 100 dos nados de crawl e costas

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, vídeos do you tube, papel e caneta.

Descrição do treino:

Video de 50 livre – https://www.youtube.com/watch?v=A6shAlaU_SA

Video de 100 livre – https://www.youtube.com/watch?v=GgK6u_CkTPs

Video de 50 costas – https://www.youtube.com/watch?v=Ljj19qX_vzg

Video de 100 costas – <https://www.youtube.com/watch?v=iKPicQRTK6Y>

003698



Atividades desenvolvidas 27/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre quais exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação, bem como os intervalos, intensidades e repetições que podem trazer benefícios para os atletas sem que eles não fiquem desmotivados para a realização. No horário das 15h teremos a participação do convidado especial que falará sobre A EVOLUÇÃO DO TREINO PARA NADADORES, conforme discriminado abaixo:



Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, e da live especial às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi enviado aos atletas o material que seria utilizado no treino do dia;
2. Execução do treino às 14h com a participação de 26 PESSOAS de diversas categorias, pois foi o único treino físico do dia, conforme discriminado abaixo:

003699



(31) 3223-2611

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



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de fortalecimento de CORE, pois é uma região muito solicitada durante o nado. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45”;
- Cross fit com peito no chão e execução de 45”;
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30”;
- Cross fit com palma da mão e execução de 30”;

OBS: executar em 2 séries

Parte principal:

- Desafio da prancha reta em tempos – ao meu comando os atletas executam o exercício isométrico de prancha com objetivo de ficar mais tempo na mesma posição e vencerá quem ficar mais tempo. CAMPEÃO FEZ 10’30” – LUCA ALBERTINI.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003700

(31) 3223-2611

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

4. Execução da live especial às 15h: Execução do treino às 15h com participação de vários atletas. Nesse momento não conseguimos efetuar a chamada ao vivo, pois o palestrante tinha tempo contado para nos atender, mas conseguimos computar todos os atletas que vieram, conforme discriminado abaixo:

LIVE 27-08 - GABRIEL QUINAN				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
João Lucas	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Beatriz	Ana Lívia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Júlia Lurdes	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Érick Alves
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Icaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Vitória Bastos	Esther Santana	Eduardo da Costa	Igor Cossenzo	Isabela Carvalho
Yasmin Gabrielle	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Juan Pablo	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Miguel Gomes	João Victor	João Pedro Aguiar	Raul Morais Sena
	Sávio Guilherme	Leticia Tomaz	Juan Carlos	Samuel Alves
	Sophia Souto	Luca Albertini	Lucca Natale	
		Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	
		Maria Luiza Lincher	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Miranda	Vinicius Ramalho	
Total de 53 atletas				

Foram abordados os seguintes temas:

- Pirâmide esportiva;
- Especialização precoce;
- Comparativos das idades nos jogos olímpicos;
- Treinamento na infância;
- Modelo canadense a longo prazo;
- Vídeos sobre preparação física

003701



(31) 3223-2611

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



The image shows a screenshot of a Zoom meeting interface. The main area displays a grid of video thumbnails for participants. On the right side, there is a list of participants with their names and a small circular icon next to each name. The list includes names such as GORGATSE, LARISSA, LARISSA, and others. At the bottom of the screen, there is a status bar with a prompt "Digite sua para despi-ter" and various control icons.

003702

(31) 3223-2611

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

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de CORE e às 15h teremos a live especial

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45";
- Cross fit com peito no chão e execução de 45";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Cross fit com palma da mão e execução de 30";

OBS: executar em 2 séries

Parte principal:

- Desafio da prancha reta em tempos.
- LIVE ESPECIAL ÀS 15H.

003703



Atividades desenvolvidas 28/08/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre filme de motivação (Desafiando Gigantes) em que eu apresentei uma parte do filme com frases motivacionais. Foi elaborado por parte dos atletas de dois blocos de 05 perguntas de múltiplas escolhas contendo três alternativas. A vermelha elaborou cinco perguntas para a equipe preta e vice-versa. O link do vídeo é: (<https://youtu.be/Er05a6jmn1w>) e esse link foi enviado para os atletas na segunda-feira passada;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 18 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado

um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 5 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 25 X 25 EQUIPE VERMELHA.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 14 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003705





Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

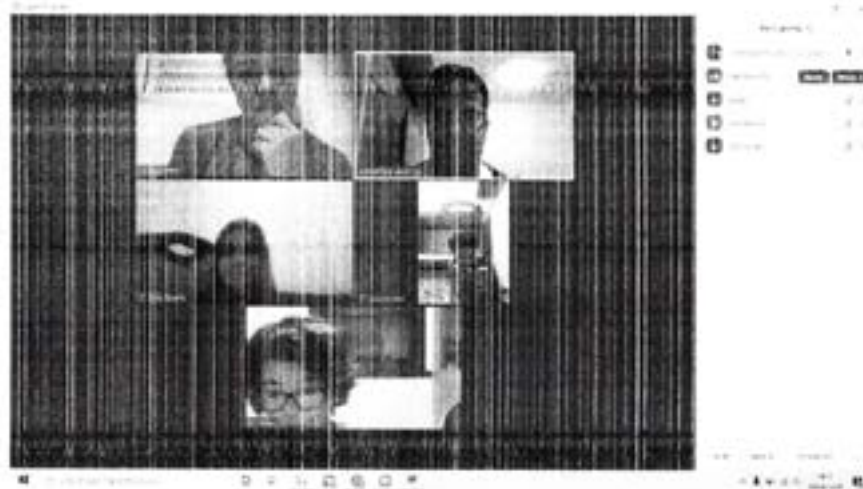
QUIZ SEMANAL:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 4 X 5 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 25 X 26 EQUIPE VERMELHA.

003706

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Após o término das ações das 14h e 15h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e videos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.
7. Foi confecção do banco de horas da semana.
8. Execução do treino às 18h com a participação de 5 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:

QUIZ SEMANAL:



003707

(31) 3223-2611

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

As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Foi proposto para os atletas da equipe vermelha montarem cinco perguntas para a equipe adversária e vice-versa. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 4 X 3 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 26 X 26 EQUIPE VERMELHA.

9. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,

10. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;

11. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

12. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que a equipe vermelha preparou 5 perguntas de múltipla escolha com três alternativas para ser aplicada para a equipe preta e vice versa.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (<https://youtu.be/Er05a6jmn1w>)

Descrição do treino:

Perguntas elaboradas para a equipe preta:

1- Quanto pesava o jogador que Brok carregou:

- a) 70 kg
- b) 60 kg
- c) 68 kg

2- Está no vídeo que:

- a) Em alguns momentos temos a liderança e sempre demos conta.

003708





- b) Muitas vezes não temos o dom da liderança e não nos demos conta;
- c) **Muitas vezes temos o dom da liderança e não nos demos conta.**

3-Está no vídeo que:

- a) **Muitas vezes temos vontade de parar e desistir.**
- b) Em todos os momentos teremos vontade de parar, mas não devemos desistir.
- c) Muitas vezes queremos parar e continuar.

4- O 1º exercício é na metragem de?

- a) 10 metros
- b) **10 jardas**
- c) 15 jardas

5-Um campo de futebol americano tem aproximadamente?

- a) **109 metros**
- b) 125 jardas
- c) 109 jardas

Perguntas elaboradas para a equipe vermelha:

1 De acordo com o vídeo, nós precisamos de que para conseguir alcançar nossos objetivos?

- a) metas
- b) **estimulo**
- c) preparação

2 Para alcançar o final do campo, o atleta necessitava percorrer quantos metros, apenas?

- a) A)11,64 metros
- b) **B)10,27 metros**
- c) C)11,34 metros

3- Qual é o nome do atleta carregado por brock no exercício?

- a) james
- b) jack
- c) **jerry**

4- O time adversário era chamado de:

003709



- a. West Vill
- b. Buffalo Bills
- c. No video não fala o nome do time;

5- Quantos quilos tinha o atleta que Brock carregou?

- a. 60kg
- b. **68 kg**
- c. Nenhuma das alternativas

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	9h	2h	7h
3ª feira	8h30	2h	6h30
4ª feira	8h30	2h	6h30
5ª feira	7h	2h	5h
6ª feira	7h30	2h	5h30

003710

Atividades desenvolvidas 31/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Participação da reunião com o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) às 13h para alinhamento das ações durante a pandemia e principalmente da realização da OLIMEC virtual que acontecerá no mês de setembro. Por isso não foi realizado o treino das 14h e das 15h foi ministrado pela auxiliar técnica Camila Reis, pois tive outra reunião virtual para confecção das atividades que serão desenvolvidas na OLIMEC. Para comprovação, segue abaixo a foto dos participantes:

003711





ATIVIDADES OLÍMPICO VIRTUAL 2020							
Data	Faixa etária	Atividade desenvolvida	Descrição da atividade	Pontuação 1º lugar	Pontuação 2º lugar	Pontuação 3º lugar	Responsáveis
21/08/2020	08 a 17 anos	Avaliação da tarefa virtual	Apresentação para análise do vídeo por parte dos respondentes	30 pontos	20 pontos	10 pontos	Henrique e Rafael
		Caça ao tesouro	Análise do vídeo respondentes todos os participantes deverão providenciar o maior número de pistas possíveis e responder na frente da sala				
		Prancha controlada de mesa	No comando dos respondentes 02 pessoas de cada equipe tentará pelo máximo de tempo possível a executar o maior número de pulos, saltos de mesa e obstáculos e cronometrada				
	13 a 15 anos	Avaliação da tarefa virtual	Apresentação para análise do vídeo por parte dos respondentes	30 pontos	20 pontos	10 pontos	
		Caça ao tesouro	Análise do vídeo respondentes todos os participantes deverão providenciar o maior número de pistas possíveis e responder na frente da sala				
		Prancha controlada de mesa	Tempo e Hércules não montar				
16 a 18 anos	Avaliação da tarefa virtual	Apresentação para análise do vídeo por parte dos respondentes	30 pontos	20 pontos	10 pontos		
	Caça ao tesouro	Análise do vídeo respondentes todos os participantes deverão providenciar o maior número de pistas possíveis e responder na frente da sala					
	Prancha controlada de mesa	Tempo e Hércules não montar					
ATIVIDADES OLÍMPICO VIRTUAL 2020							
Data	Faixa etária	Atividade desenvolvida	Descrição da atividade	Pontuação 1º lugar	Pontuação 2º lugar	Pontuação 3º lugar	Responsáveis
25/08/2020	08 a 17 anos	Desafio da volta sobre o bastão	Os integrantes das equipes 03 integrantes de cada equipe serão avaliados pelo capítulo de equitação deverão saltar por cima do bastão no 150 para frente e para trás de forma simultânea o maior número de vezes durante 2 minutos	30 pontos	20 pontos	10 pontos	Henrique e Rafael
		Caça de perguntas	Será enviado para todos os participantes um link pelo chat sobre a história do jogo parafimadas e ao final do vídeo eles deverão responder 3 perguntas de múltipla escolha com 04 alternativas (confecção feita por Henrique e Rafael)				
		Fim do evento	Cronômetro de produção e encerramento				
	13 a 15 anos	Desafio da volta sobre o bastão	No comando dos respondentes 03 integrantes de cada equipe serão avaliados pelo capítulo de equitação deverão saltar por cima do bastão no 150 para frente e para trás de forma simultânea o maior número de vezes durante 2 minutos	30 pontos	20 pontos	10 pontos	
		Caça de perguntas	Será enviado para todos os participantes um link pelo chat sobre a história do jogo parafimadas e ao final do vídeo eles deverão responder 3 perguntas de múltipla escolha com 04 alternativas (confecção feita por Henrique e Rafael)				
		Fim do evento	Cronômetro de produção e encerramento				
16 a 18 anos	Desafio da volta sobre o bastão	No comando dos respondentes 03 integrantes de cada equipe serão avaliados pelo capítulo de equitação deverão saltar por cima do bastão no 150 para frente e para trás de forma simultânea o maior número de vezes durante 2 minutos	30 pontos	20 pontos	10 pontos		
	Caça de perguntas	Será enviado para todos os participantes um link pelo chat sobre a história do jogo parafimadas e ao final do vídeo eles deverão responder 3 perguntas de múltipla escolha com 04 alternativas (confecção feita por Wleidy e Lucas)					
	Fim do evento	Cronômetro de produção e encerramento					

6. Respondi e-mail do setor de licitação e compras sobre a aquisição de equipamento de natação;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 09 pessoas:

003718



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e uma mochila com caderno. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo – pedi que fizessem coordenando os braços com as pernas
- Corrida com elevação dos joelhos – pedi que fizessem prestando atenção na elevação dos joelhos
- Corrida com elevação do calcanhar – pedi que fizessem tocando o calcanhar nos glúteos alternadamente;
- Corrida lunar – pedi que fizessem com os joelhos altos no peito
- Corrida lunar com duas pernas juntas – idem anterior
- Cross fit sem o peito no chão – saltar alto

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Tríceps na cadeira – executar de maneira lenta e consciente;
- Flexão com extensão de braços – os menores com joelhos no chão
- Prancha dinâmica – coordenando cada momento

<https://www.youtube.com/watch?v=pTGcHHHHi60>

003714



- Core com braço contrário da perna e deitado – com boa percepção corporal
- Idem anterior com mochila – idem anterior , porém agora com peso
- Superman alternado – igual as semanas anteriores

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: Exercícios aeróbicos combinados com fortalecimento de CORE e membros superiores

Material utilizado: uma cadeira, um colchonete, uma mochila da natação com um caderno dentro

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo;
- Corrida com elevação dos joelhos;
- Corrida com elevação dos calcanhares;
- Corrida lunar;
- Corrida lunar com duas pernas juntas;
- Cross fit sem o peito no chão;

003715

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Tríceps na cadeira;
- Flexão com extensão de braços;
- Prancha dinâmica;

<https://www.youtube.com/watch?v=pTGcHHHHi60>

- Core com braço contrário da perna e deitado;
- Idem anterior com mochila;
- Superman alternado.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	9h	2h	7h

Belo Horizonte, 31 de Agosto de 2020



HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

003716



RELATÓRIO DE ATIVIDADES DIÁRIAS DE SETEMBRO

Atividades desenvolvidas 01/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 19 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força



de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo;
- Corrida com elevação dos joelhos;
- Corrida com CALCANHAR;
- Corrida lunar;
- Corrida lunar com duas pernas juntas;
- Cross fit sem o peito no chão;

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Agachamento bipedal;
- Agachamento unilateral saltando trocando as pernas;
- Salto vertical com agachamento;
- Core com braço contrário da perna e deitado;
- Idem anterior com mochila;
- Superman alternado.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

Hoje foi ofertados poucos e pequenos feedbacks, pois eu queria visualizar como os atletas estão executando sem auxílio. Foi mostrado também um vídeo de execução da segunda parte do treino.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 15 pessoas.

003718



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo;
- Corrida com elevação dos joelhos;
- Corrida com elevação de joelhos;
- Corrida lunar;
- Corrida lunar com duas pernas juntas;
- Cross fit sem o peito no chão;

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Agachamento bipedal;
- Agachamento unilateral saltando trocando as pernas;
- Salto vertical com agachamento;
- Core com braço contrário da perna e deitado;

003719

(31) 3223-2611

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

- Idem anterior com mochila;
- Superman alternado.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

Hoje foi ofertados poucos e pequenos feedbacks, pois eu queria visualizar como os atletas estão executando sem auxílio. Foi mostrado também um vídeo de execução da segunda parte do treino.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 9 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a



realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo;
- Corrida com elevação dos joelhos;
- Corrida com elevação de joelhos;
- Corrida lunar;
- Corrida lunar com duas pernas juntas;
- Cross fit sem o peito no chão;

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Agachamento bipedal;
- Agachamento unilateral saltando trocando as pernas;
- Salto vertical com agachamento;
- Core com braço contrário da perna e deitado;
- Idem anterior com mochila;
- Superman alternado.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

Hoje foi ofertados poucos e pequenos feedbacks, pois eu queria visualizar como os atletas estão executando sem auxílio. Foi mostrado também um vídeo de execução da segunda parte do treino.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades Desenvolvidas:

Objetivo: Exercícios aeróbicos combinados com fortalecimento de CORE e membros inferiores

003721



Material utilizado: Colchonete

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo;
- Corrida com elevação dos joelhos;
- Corrida com elevação de joelhos;
- Corrida lunar;
- Corrida lunar com duas pernas juntas;
- Cross fit sem o peito no chão;

OBS: executar o aquecimento em 2 séries e cada exercício com 30"

Parte principal

- Agachamento bipedal;
- Agachamento unilateral saltando trocando as pernas;
- Salto vertical com agachamento;
- Core com braço contrário da perna e deitado;
- Idem anterior com mochila;
- Superman alternado.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZUSzEHfgyw>

OBS: cada exercício c/45" em duas séries

003722

(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 02/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características particulares de cada estilo avaliado (peito e borboleta), bem como a procura na internet por vídeos que mostrem os detalhes, como por exemplo, frequência de braçada, frequência de pernada, número de respirações, amplitude movimento, passagem dos primeiros 50 metros e a comparação de todas essas variáveis entre as provas de 50 e 100 metros. Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

Vídeo de 50 peito – https://www.youtube.com/watch?v=-K_573BJUqs

Vídeo de 100 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=W59hhAts9oM>

Vídeo de 50 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=XyxRHTDFDtc>

Vídeo de 100 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=w4E5mqGnzlc&t=19s>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos dos estilos de 50 e 100 metros;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 15 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003723



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros peito com a prova de 100 metros peito em que os atletas tinham que anotar qual a frequência de braçada, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 borboleta.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 16 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003724





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros peito com a prova de 100 metros peito em que os atletas tinham que anotar qual a frequência de braçada, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 borboleta.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confecção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 9 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003725



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 50 metros peito com a prova de 100 metros peito em que os atletas tinham que anotar qual a frequência de braçada, qual o tempo na passagem dos 50 metros e 100 metros e depois comparamos todas essas variáveis com intuito dos atletas perceberem as diferenças entre as provas de 50 e 100 borboleta.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: abordar de forma teórica todos os aspectos que diferenciam as provas de 50 e 100 dos nados de peito e borboleta

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, vídeos do you tube, papel e caneta.

Descrição do treino:

003726

(31) 3223-2611

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



Video de 50 peito – https://www.youtube.com/watch?v=-K_573BJUgs

Video de 100 peito – <https://www.youtube.com/watch?v=W59hhAts9oM>

Video de 50 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=XyxRHTDFDtc>

Video de 100 borboleta – <https://www.youtube.com/watch?v=w4E5mqGnzlc&t=19s>

003727

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 03/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre quais exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação, bem como os intervalos, intensidades e repetições que podem trazer benefícios para os atletas sem que eles não fiquem desmotivados para a realização. No horário das 15h teremos a participação do convidado especial que falará sobre BATE PAPO COM ATLETA PROFISSIONAL, conforme discriminado abaixo:



The poster features the Mackenzie Esporte Clube logo at the top left. The main title is "BATE PAPO COM ATLETA" in large white letters. Below it, it says "CONVIDADA: Betina Lorscheitter". To the right is a black and white photo of a smiling woman, Betina Lorscheitter. On the left side of the poster, there is a text block: "ATLETA RECORDISTA E CAMPEÃ EM MARATONAS ADUÁTICAS E PISCINAS. Títulos Nacionais e Internacionais de grande expressão." Below this, it says "Dia: 03/09 às 15h". There is also a small "live" logo with "MACKENZIE" written below it.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, e da live especial às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi enviado aos atletas o material que seria utilizado no treino do dia;

2. Execução do treino às 14h com a participação de **24 PESSOAS** de diversas categorias, pois foi o único treino físico do dia, conforme discriminado abaixo:

003728





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos e de fortalecimento de CORE, além do desafio da cadeirinha. Seguem abaixo os feedbacks fornecidos:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45";
- Cross fit com peito no chão e execução de 45";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Cross fit com palma da mão e execução de 30";

OBS: executar em 2 séries

Parte principal:

Desafio da cadeirinha – ao meu comando os atletas executam o exercício isométrico com auxílio da parede. Vencerá quem ficar mais tempo.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera); 003729

4. Execução da live especial às 15h: Execução do treino às 15h com participação de vários atletas. Nesse momento não conseguimos efetuar a chamada ao vivo, pois o palestrante tinha tempo contado para nos atender,



mas conseguimos computar todos os atletas que vieram, conforme discriminado abaixo:

LIVE 03-09 - BETINA LORSCHAITTER				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Lívia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	André Satuf	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Anna Luiza	Eduardo da Costa	Eric Antunes	Érick Alves
Vitória Bastos	Eduardo Evangelista	Fábio Gomes	Ícaro Gabriel	Isabella Carvalho
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Gabriel Manoel	Igor Cossenzo	Isadora Silveira
	Guilherme Gois	João Locatelli	Isabela Schwindt	Jonatas Henrique
	João Pedro Castro	João Victor	Isabella Teixeira	Maria Clara Pio
	Juan Pablo	Leticia Tomaz	João Pedro Aguiar	Raul Moraes Sena
	Maria Eduarda	Luca Albertini	Juan Carlos	Samuel Alves
	Miguel Gomes	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Vitor Lopes
	Sávio Guilherme	Nathan Alejandro	Luiza Gabriela	
	Sophia Souto	Sofia Alves	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 59 atletas				

Foram abordados os seguintes temas:

- Apresentação;
- Início da carreira no esporte;
- Mudança das piscinas para o mar;
- Rotina de treinamento;
- Possibilidade atletas ingressarem na carreira militar.

003730



5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confecção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Reunião da comissão técnica com intuito de alinhamento das atividades da próxima semana, conforme discriminado abaixo:



003731

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de CORE e às 15h teremos a live especial

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 45";
- Cross fit com peito no chão e execução de 45";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Cross fit com palma da mão e execução de 30";

OBS: executar em 2 séries

Parte principal:

- Desafio da cadeira na parede e live especial às 15h. LIVE ESPECIAL ÀS 15H.

003732



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 04/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre BOAS PROVAS DE NATAÇÃO DE JOGOS OLÍMPICOS. Foram elaboradas 12 perguntas, sendo 06 para a equipe preta e 06 para a vermelha. O link do vídeo é: (<https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg&t=37s>) e esse link foi enviado para os atletas na segunda-feira passada;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 19 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo



interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 6 X 5 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 27 X 26 EQUIPE VERMELHA.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Execução do treino às 15h com a participação de 14 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003734



(31) 3223-2611

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



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos, conforme discriminado abaixo:



As cores escolhidas foram em homenagem às do clube. No início do treino eu mostrei o vídeo para todos com intuito de não ficar ninguém sem participar. Para responder as perguntas eu solicitei que os atletas daquela respectiva equipe escrevesse a alternativa no papel e mostrasse em frente à câmera e a alternativa que aparecesse mais vezes seria a opção escolhida pela aquela equipe. Ao final do jogo o resultado foi de: EQUIPE PRETA 5 X 5 EQUIPE VERMELHA, totalizando um ponto para a equipe vermelha e como soma geral até o momento o resultado parcial é de: EQUIPE PRETA 28 X 27 EQUIPE VERMELHA.

003735





5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Após o término das ações das 14h e 15h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.
7. Foi confeccionado do banco de horas da semana.
8. Respondi um e-mail do setor de convênios validando alguns equipamentos que serão licitados para a equipe da natação;
9. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,
10. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
11. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
12. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que eu preparei 6 perguntas para cada equipe sobre o vídeo discriminado abaixo.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (<https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg&t=37s>)

Descrição do treino:

Perguntas elaboradas para a equipe vermelha:

- 1) Quantos atletas dos EUA tinha na prova?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 1

003736



2) Qual a raia do Thiago Pereira?

- a) 2
- b) 3
- c) 4

3) Qual item estava desPONível para os atletas guardarem as roupas durante a prova?

- a) um balde plástico;
- b) Uma caixa colorida;
- c) Uma cesta transparente;

4) Na touca dos atletas a bandeira dos países estava localizada em qual região?

- a) na lateral;
- b) na frente;
- c) atrás

5) Na passagem do costas para o peito, quem chegou na frente?

- a) Phelps;
- b) Thiago;
- c) Lochte.

6) Qual ritmo de respiração Michel Phelps impôs no estilo livre?

- a) 4x1 /2x1
- b) 2x1
- c) 3x1

Perguntas elaboradas para a equipe preta:

1) Quantos atletas do japão tinha na prova?

- a) 2

003737



b) 3

c) 1

2) Qual a cor predominante das raias 4 e 5?

a) amarela;

b) verde;

c) azul

3) A prova aconteceu em qual período do dia?

a) manhã;

b) tarde;

c) noite

4) Na passagem do borboleta para o costas quem chegou na frente?

a) Phelps;

b) Thiago;

c) Lochte;

5) Na passagem do peito para o livre, quem passou na frente?

a) Phelps;

b) Thiago;

c) Lochte;

6) Qual país foi o 3º colocado na prova?

a) EUA;

b) Japão

c) China;

003738



Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	7h	2h	5h
3ª feira	7h30	2h	5h30
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	7h30	2h	5h30
6ª feira	7h30	2h	5h30

003739



Atividades desenvolvidas 07/09/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
FERIADO	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores + membros superiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo entre todas as equipes

Objetivo: feriado

Material utilizado: feriado

Descrição do treino: feriado

Atividades desenvolvidas 08/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e inferiores, além de estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Fui ao clube imprimir e assinar as chamadas referentes ao mês de agosto, bem como dar o meu parecer quanto a reprovação de alguns itens que estão em não conformidade ao solicitado para o processo licitatório de 2020 sobre os equipamentos da natação.

Obs: Como não ministrei os treinos das 14h e das 15h eu lancei presença para todos os atletas do dia.

2. Execução do treino às 18h com a participação de **10 pessoas:**

093749



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e inferiores, além da estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião, peso corporal, mochila com 3 cadernos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 1';
- Corrida com elevação de joelhos com execução de 30" Pular corda com execução de 1';
- Corrida com calcanhar no bum bum com execução de 30".

OBS: executar em duas séries com intervalo de 30"

Feedback fornecido: foi solicitado que todos executassem prestando atenção na coordenação;

Parte principal:

- Supino com mochila e 3 cadernos 2x10 repetições c/20"
- Prancha reta de 30";
- Extensão de ombros com mochila e em pé 2x10 repetições c/20"

003741



(31) 3223-2611

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



- Prancha lateral para direita de 30";
- Agachamento unilateral com perna direita e mochila nas costas 2x10" c/20"
- Prancha lateral para esquerda de 30";
- Agachamento unilateral perna esquerda e mochila nas costas 2x10" c/20"

Feedback fornecido: foi solicitado que todos executassem prestando atenção na execução dos exercícios e o tempo para executar deveria ser lento com intuito de cada atleta pensar no que estavam fazendo e sentir a musculatura envolvida no processo.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

5. Foi confeccionado o relatório do dia contendo todas as atividades desenvolvidas, bem como os feedbacks realizados no treino.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros inferiores + membros superiores

Material utilizado: aplicativo de reunião, peso corporal, mochila com 3 cadernos

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 1'
- Corrida com elevação de joelhos com execução de 30"
- Pular corda com execução de 1'
- Corrida com calcanhar no bum bum com execução de 30".

OBS: executar em duas séries com intervalo de 30"

Parte principal:

003742

- Supino com mochila e 3 cadernos 2x10 repetições c/20"
- Prancha reta de 30";
- Extensão de ombros com mochila e em pé 2x10 repetições c/20"



- Prancha lateral para direita de 30";
- Agachamento unilateral com perna direita e mochila nas costas 2x10" c/20"
- Prancha lateral para esquerda de 30";
- Agachamento unilateral perna esquerda e mochila nas costas 2x10" c/20"

Atividades desenvolvidas 09/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características das provas nos jogos olímpicos do século XX com para com as do século XXI. Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

- prova de 200 metros livre (<https://www.youtube.com/watch?v=VI0GendBIZo>) nos jogos olímpicos de 1996
- Jogos olímpicos de 2016 na mesma prova (https://www.youtube.com/watch?v=_XqllSc1ubl).

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos das provas;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 19 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003743



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Vitória Bastos entrou atrasada e por isso não apareceu na foto, mas foi computada com presente. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 200 metros livre nos jogos olímpicos de 1996 com a mesma prova nos jogos olímpicos de 2016. Observando a frequência de braçada, saída, submerso, virada, tempo total, trajés, entre outras características.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 13 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003744





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 200 metros livre nos jogos olímpicos de 1996 com a mesma prova nos jogos olímpicos de 2016. Observando a frequência de braçada, saída, submerso, virada, tempo total, trajes, entre outras características.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 7 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003745





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da prova de 200 metros livre nos jogos olímpicos de 1996 com a mesma prova nos jogos olímpicos de 2016. Observando a frequência de braçada, saída, submerso, virada, tempo total, trajes, entre outras características.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação

Material utilizado: aplicativo de reunião e vídeo do You Tube falando sobre a diferença da prova de 200 metros livre (<https://www.youtube.com/watch?v=V10GendBIZo>) nos jogos olímpicos de 1996

003746

(31) 3223-2611

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





e os jogos olímpicos de 2016 na mesma prova
(https://www.youtube.com/watch?v=_XqllSc1ubl).

Descrição do treino:

Comparativo da prova de 200 livre nos jogos olímpico de 1996 com 2016.

003747

Atividades desenvolvidas 10/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre quais exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação, bem como os intervalos, intensidades e repetições que podem trazer benefícios para os atletas sem que eles não fiquem desmotivados para a realização. Hoje será realizado o desafio da semana e serão postados no grupo dos atletas os campeões de cada horário.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, e da live especial às 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi enviado aos atletas o material que seria utilizado no treino do dia;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 20 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das

(31) 3223-2611

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

003748


atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de fortalecimento de CORE no início para aquecermos e logo após foi realizado o desafio, conforme descrito abaixo:

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Prancha reta;
- Prancha lateral para ambos os lados;
- Superman para ambos os lados

OBS: executar em 2 séries de 30" com intervalo de 30"

Nesse momento eu não realizei feedbacks, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos.

Parte principal:

- Desafio do polichinelo

OBS: nesse momento foi realizado o desafio do polichinelo em que os atletas teriam que executar o maior tempo possível do movimento de polichinelos sem perder a coordenação e mudar o padrão de movimentos. O atleta João Locateli venceu o desafio com tempo de 12'40".

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 07 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:

003749





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de fortalecimento de CORE no início para aquecermos e logo após foi realizado o desafio, conforme descrito abaixo:

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Prancha reta;
- Prancha lateral para ambos os lados;
- Superman para ambos os lados

OBS: executar em 2 séries de 30" com intervalo de 30"

Nesse momento eu não realizei feedbacks, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos.

Parte principal:

- Desafio do polichinelo

003750

OBS: nesse momento foi realizado o desafio do polichinelo em que os atletas teriam que executar o maior tempo possível do movimento de polichinelos sem perder a coordenação e mudar o padrão de movimentos. Os atletas NATHAN,



SOFIA MIRANDA E ARTHUR XAVIER venceram o desafio com tempo de 17'30".

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 09 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de fortalecimento de CORE no início para aquecermos e logo após foi realizado o desafio, conforme descrito abaixo:

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Prancha reta;
- Prancha lateral para ambos os lados;
- Superman para ambos os lados

003751

(31) 3223-2611

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

OBS: executar em 2 séries de 30" com intervalo de 30"

Nesse momento eu não realizei feedbacks, pois todos já estavam familiarizados com os movimentos.

Parte principal:

- Desafio do polichinelo

OBS: nesse momento foi realizado o desafio do polichinelo em que os atletas teriam que executar o maior tempo possível do movimento de polichinelos sem perder a coordenação e mudar o padrão de movimentos. Os atletas Arthur lacerda e Yndhiara Lara venceram o desafio com tempo de 20'.

8. Confeção do relatório das 18h, incluindo as presenças na lista de presenças e envio das fotos para os atletas;

9. Foram salvos todos os documentos do dia na pasta compartilhada da natação, bem como na pasta particular de cada horário.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de CORE – desafio da semana

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Prancha reta;
- Prancha lateral para ambos os lados;
- Superman para ambos os lados

OBS: executar em 2 séries de 30" com intervalo de 30"

Parte principal:

- Desafio do polichinelo

003752



Atividades desenvolvidas 11/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre vídeo motivacionais. Sendo que hoje o treino será em conjunto com todas as categorias (mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) sendo divididos em nome fictício de velocidade e fundo em que eles irão responder 06 perguntas confeccionadas por mim e as outras 06 confeccionadas pela Joanna, conforme link na descrição das atividades no final do dia de hoje.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 18h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Alinhamento com Camila e Joanna sobre a atividade desenvolvida no dia de hoje;

3. Execução do treino às 15h com a participação 54 pessoas , conforme discriminado abaixo:

003753





083758

(31) 3223-2611

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

Nesse momento não realizamos a chamada, pois a logística gastaria muito tempo. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas entre a equipe velocidade x equipe do fundo em que foram confeccionadas 06 perguntas para cada equipe e a equipe perdedora irá executar exercícios definidos previamente pelos treinadores, mas que foi escolhida pela equipe vencedora.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Foi confeccionado do banco de horas da semana e o relatório das atividades desenvolvidas;
7. Enviei para os atletas a foto do treino com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
8. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje;
9. Enviei mensagem para os pais com intuito de informar e convocar todos os atletas para participação da OLIMEC 2020.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ entre todos os atletas da equipe, sendo desde mirim até o júnior em que foram formuladas 04 perguntas para cada equipe contendo 05 alternativas

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (https://www.youtube.com/watch?v=SUIYn_RAKGo e <https://www.youtube.com/watch?v=Gqg0fykT0Rc>)

Descrição do treino:

Vídeo 1 - https://www.youtube.com/watch?v=SUIYn_RAKGo:

1) No vídeo afirma que a pessoa que se doar inteiramente por sua causa será?

a) O sucesso vem do talento;

003755





- b) Terá sucesso parcial;
- c) Será bem sucedido nela;***
- d) Todas as alternativas estão corretas.

2) No vídeo afirma que para termos sucesso é hora de:

- a) Acreditar;
- b) Assumirmos a nossa responsabilidade;***
- c) Minha família e meus amigos assumirem minhas responsabilidades;
- d) Todas as alternativas estão corretas.

3) Todas as alternativas não condizem com a opção negativa de vida de guerreiro/atleta, exceto:

- a) Viver como vítima;
- b) Viver dependendo dos pais e treinadores;
- c) Viver reclamando das suas condições de vida e treinamento.
- d) Criar sua própria realidade;***

Video 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=Gqg0fykT0Rc>:

1) Conforme sua visão de mundo e o contexto do vídeo o que significa o termo "EU VIM DE BAIXO"?

- a) Poucas oportunidades na vida esportiva e social;***
- b) Poucas oportunidades apenas no atletismo;
- c) Apenas meus irmãos tinham poucas oportunidades na vida;
- d) Eu e minha família morávamos de aluguel na casa de baixo.

093756



2) Pode-se aferir do vídeo que as pessoas falam que Usain Bolt tinha problemas em qual área?

- a) Respiratória;
- b) Postural;***
- c) Psicológica;
- d) Cognitiva;

3) Em qual fundamento do atletismo Usain Bolt era taxado de ruim?

- a) Chegada;
- b) Após os 20 metros;
- c) Saída;***
- d) Em todos os itens acima.

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	feriado	feriado	feriado
3ª feira	8h	2h	6h
4ª feira	7h30	2h	5h30
5ª feira	7h30	2h	5h30
6ª feira	7h	2h	5h

003757

Atividades desenvolvidas 14/09/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + LIVE CONJUNTO 15H	OLIMEC

Atividades desenvolvidas 14/09/2020:

OBS: nessa semana as atividades foram diminuídas por solicitação do Coordenador de Esportes Sergio Vera para atendimento das ações de planejamento da OLIMEC virtual 2020.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 22 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003758





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e um banco para realização do exercício de tríceps. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros superiores

Material utilizado: colchonete e banco

Descrição do treino:

1ª parte:

- Polichinelo com execução de 1';
- Prancha reta de 30";
- Polichinelo com execução de 1'30"
- Superman direita com execução de 30"
- Polichinelo com execução de 2";
- Superman esquerda com execução de 30"

2ª parte:

003759

(31) 3223-2611

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

- Flexão 3x10 c/30"
- Tríceps no banco 3x10 c/30"

OBS: hoje foi pedido aos atletas que prestassem atenção nos exercícios de polichinelo, pois seriam mais prolongados pensando nas características de treino aeróbico e progressivo. Já na parte específica de braços foi solicitado que os mirins e petiz I fizessem a flexão com apoio dos joelhos no chão e no tríceps eles deveriam executar com boa amplitude de movimento.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após a realização das ações supracitadas me dediquei as tarefas da Olimec virtual 2020;

5. Confeção do relatório dos treinos das 14h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

6. Execução do treino às 18h com a participação 13 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força

003760



de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e um banco para realização do exercício de tríceps. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros superiores

Material utilizado: colchonete e banco

Descrição do treino:

1ª parte:

- Polichinelo com execução de 1';
- Prancha reta de 30";
- Polichinelo com execução de 1'30"
- Superman direita com execução de 30"
- Polichinelo com execução de 2";
- Superman esquerda com execução de 30"

2ª parte:

- Flexão 3x10 c/30"
- Tríceps no banco 3x10 c/30"

OBS: hoje foi pedido aos atletas que prestassem atenção nos exercícios de polichinelo, pois seriam mais prolongados pensando nas características de treino aeróbico e progressivo. Já na parte específica de braços foi solicitado que os mirins e petiz I fizessem a flexão com apoio dos joelhos no chão e no tríceps eles deveriam executar com boa amplitude de movimento.

7. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

8. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

003761

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros superiores

Material utilizado: colchonete e banco

Descrição do treino:

1ª parte:

- Polichinelo com execução de 1';
- Prancha reta de 30";
- Polichinelo com execução de 1'30"
- Superman direita com execução de 30"
- Polichinelo com execução de 2";
- Superman esquerda com execução de 30"

2ª parte:

- Flexão 3x10 c/30"
- Tríceps no banco 3x10 c/30"

003762



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 15/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros inferiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 22 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de ⁰⁰³⁷⁶²comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria.



O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e uma mochila para realização dos exercícios de membros inferiores. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

1ª parte:

- Corda com execução de 1';
- Prancha lateral para direita de 30";
- Corda com execução de 1'30"
- Prancha lateral para esquerda com execução de 30"
- Corda com execução de 2";
- Extensão de tronco de barriga para baixo com execução de 30"

2ª parte:

- Agachamento com streamline direita 3x10" c/30"
- Agachamento com streamline esquerda 3x10 c/30"

OBS: hoje foi pedido aos atletas que prestassem atenção nos exercícios de coordenação de corda e quem estava sem corda foi solicitado que fizessem o exercício com o braço simulando o movimento. Os exercícios aeróbicos foram prolongados pensando nas características de treino progressivo. Já na parte específica de membros inferiores foi solicitado que os atletas fizessem com o incremento do peso da mochila com cadernos e de forma unilateral.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após a realização das ações supracitadas me dediquei às tarefas da Olimec Virtual 2020;

5. Confecção do relatório dos treinos das 14h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados;

6. Execução do treino às 18h com a participação 13 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003764



O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e uma mochila para realização dos exercícios de membros inferiores. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

1ª parte:

- Corda com execução de 1';
- Prancha lateral para direita de 30";
- Corda com execução de 1'30"
- Prancha lateral para esquerda com execução de 30"
- Corda com execução de 2";
- Extensão de tronco de barriga para baixo com execução de 30"

2ª parte:

- Agachamento com streamline direita 3x10" c/30"
- Agachamento com streamline esquerda 3x10" c/30"

OBS: hoje foi pedido aos atletas que prestassem atenção nos exercícios de coordenação de corda e quem estava sem corda foi solicitado que fizessem o

003765



exercício com o braço simulando o movimento. Os exercícios aeróbicos foram prolongados pensando nas características de treino progressivo. Já na parte específica de membros inferiores foi solicitado que os atletas fizessem com o incremento do peso da mochila com cadernos e de forma unilateral.

7. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

8. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros inferiores

Material utilizado: colchonete e banco

Descrição do treino:

1ª parte:

- Corda com execução de 1';
- Prancha lateral para direita de 30";
- Corda com execução de 1'30"
- Prancha lateral para esquerda com execução de 30"
- Corda com execução de 2";
- Extensão de tronco de barriga para baixo com execução de 30"

2ª parte:

- Agachamento com streamline direita 3x10" c/30"
- Agachamento com streamline esquerda 3x10 c/30"

003766

Atividades desenvolvidas 16/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características das saídas da natação e sua evolução ao longo do tempo. Com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

Diferença das saídas: https://www.youtube.com/watch?v=TRpepY1o_Rc;

Evolução das saídas: <https://www.youtube.com/watch?v=RtHR2Z6LseM>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Reunião com todos os organizadores da OLIMEC para alinhamento das ações, conforme foto abaixo:



2. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os comparativos;

003767



(31) 3223-2611

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

3. Execução do treino às 14h com a participação de 23 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da evolução da saída ao longo do tempo. Observando as características dessa evolução.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. Alinhamento das ações da OLIMEC;

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 12 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003768



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da evolução da saída ao longo do tempo. Observando as características dessa evolução.

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação

Material utilizado:

- aplicativo de reunião e vídeo do You Tube falando sobre a diferença das saídas: https://www.youtube.com/watch?v=TRpepY1o_Rc
- Outros sobre a evolução das saídas: <https://www.youtube.com/watch?v=RtHR2Z6LseM>

003760

(31) 3223-2611

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



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

Descrição do treino:

Comparativo das melhores saídas de cima.

003770

(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 17/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre ANIVERSÁRIO DO COMITÊ BRASILEIRO PARALÍMPICO. Sendo que hoje o treino será em conjunto com todas as categorias (mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) sendo divididos em nome fictício de velocidade e fundo em que eles irão responder 05 perguntas confeccionadas por mim e as outras 05 confeccionadas pela Joanna, conforme link na descrição das atividades no final do dia de hoje.

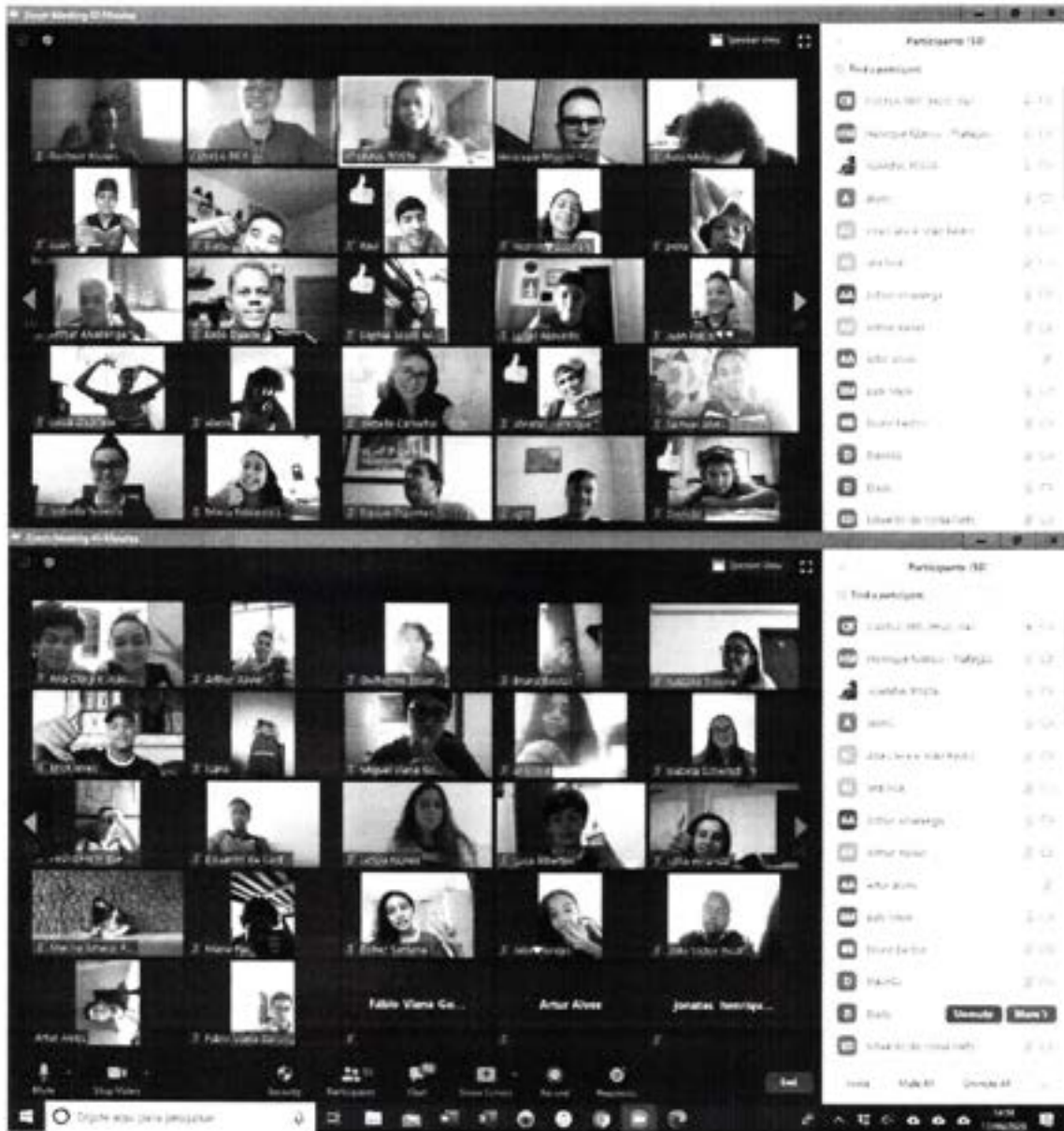
Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 17h30 às 21h30.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Alinhamento com Camila e Joanna sobre a atividade desenvolvida no dia de hoje;

3. Execução do treino às 14h com a participação 50 pessoas , conforme discriminado abaixo:

003771



Nesse momento não realizamos a chamada, pois a logística gastaria muito tempo. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas entre a equipe velocidade x equipe do fundo em que foram confeccionadas 05 perguntas para cada equipe e a equipe perdedora irá executar exercícios definidos previamente pelos treinadores, mas que foi escolhida pela equipe vencedora.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003772

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Foi realizado o alinhamento final das atividades que serão desenvolvidas amanhã na OLIMEC virtual 2020;
7. Enviei para os atletas a foto do treino com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
8. Foi realizada uma reunião entre os treinadores de Minas Gerais e a Federação Aquática Mineira com duração de 2h, conforme discriminado abaixo:



9. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Jogo interativo da semana com todos da equipe.

Material utilizado:

- <https://www.youtube.com/watch?v=gtx47hO0ILs>

Descrição do treino:

Perguntas sobre Daniel Dias – atleta paralímpico.

1) Daniel Dias nasceu com qual tipo de deficiência?

003773



(31) 3223-2611

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



- a) Paralisia infantil;
- b) Autismo;
- c) Transtorno global do Desenvolvimento;
- d) Má formação congênita.**

2) Segundo Daniel Dias a deficiência está:

- a) Na maneira das pessoas pensarem;**
- b) no corpo;
- c) na alma;
- d) No estilo de vida:

3) Qual atleta foi inspiração para Daniel Dias começar a nadar?

- a) Michel Phelps;
- b) Clodoaldo, outro atleta paralímpico;**
- c) Alan Fonteles, outro atleta Paralímpico;
- d) Thiago Pereira;

4) Na época da confecção do vídeo o Comitê Paralímpico do Brasil completava quantos anos?

- a) 20 anos;**
- b) 21 anos;
- c) 22 anos;
- d) 25 anos;

5) Hoje o comitê paralímpico do brasil tem quantos anos?

003774



- a) 20 anos;
- b) 21 anos;
- c) 22 anos;
- d) 25 anos;**

003775

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 18/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento das atividades da Olimec e divisão das faixas etárias;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 17h30 às 20h30.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da OLIMEC 2020 Virtual;
2. Alinhamento da condução das atividades que serão realizadas no dia de hoje da OLIMEC, conforme foto abaixo:



3. Confeção do relatório do dia;
4. Atualização das chamadas;
5. Execução das atividades da OLIMEC Virtual, conforme foto abaixo e descrição dos exercícios:

003776





Faixa etária	Atividade desenvolvida	Descrição da atividade
9 a 12 anos	Boas vindas	Dar boas vindas aos participantes e explicar será a organização do evento
	Tarefa virtual	Solicitar para todos os participantes a confecção de um vídeo de 5 a 6 minutos no máximo, com a participação de todos da equipe contendo o tema voleibol, basquetebol e natação (incluir vestimenta a caráter). O vídeo deverá conter início, meio e fim e deverá ser apresentado no dia 21/08 para os jurados das respectivas faixas etárias
	Exercício morto-vivo	Ao comando dos responsáveis 03 integrantes de cada equipe (escolhidos pelo capitão da equipe) deverão executar o movimento de agachamento com as duas mãos no quadril com as duas pernas e ao mesmo tempo equilibrar um copo descartável na cabeça com a metade preenchida de água.
	Atividade lúdica em equipe	Ao comando dos responsáveis solicitar para os integrantes das equipes que providencie o maior número de bonés possível num tempo máximo de 2 minutos

Horas realizadas			
Dia da semana	Horas totais	Horas de planejamento	Horas de execução / relatório
2ª feira	feriado	feriado	feriado
3ª feira	7H30	2h	5H30
4ª feira	8H	2h	6H
5ª feira	8H	2h	6H
6ª feira	8H	2h	6H

003778

Atividades desenvolvidas 21/09/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
OLIMEC VIRTUAL	Aeróbico + membros superiores + membros inferiores + CORE	Teoria da natação	Quiz interativo entre todos da equipe	OLIMEC VIRTUAL

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento das atividades da OLIMEC, divisão das faixas etárias e alinhamento das ações, pois o treinador Rafael passou mal e está impossibilitado de atuar na turma juntamente comigo;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 17h30 às 20h30.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da OLIMEC 2020 Virtual;

2. Reunião entre a Comissão Técnica da Natação e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) para alinhamento das ações de retorno ao treinamento, conforme foto abaixo:

003773



(31) 3223-2611

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



3. Confeção do relatório do dia;
4. Atualização das chamadas;
5. Execução das atividades da OLIMEC Virtual, conforme foto abaixo e descrição dos exercícios:



003780

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized, cursive 'S' shape.



09 a 12 anos	Avaliação da tarefa virtual	Apresentação para análise do vídeo por parte dos responsáveis
	Caça ao tesouro	Ao comando dos responsáveis todos os participantes deverão providenciar o maior número de par de meias possíveis e contar na frente da tela
	Polichinelo	Ao comando dos responsáveis 02 pessoas de cada equipe (escolhidos pelo capitão do time) deverão executar o maior número de polichinelos de maneira ininterrupta e coordenada

003781

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 22/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 8h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores, inferiores e estabilização de CORE;
2. Fui centro da cidade para fazer exame médico periódico do clube no meio da manhã;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 17h30 às 20h30.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo de mensagem com intuito de ter boa adesão na participação do treino das 14h e das 18h;

OBS: Como não consegui chegar a tempo para o treino a Camila (auxiliar técnica) ministrou o treino;

2. Conversas entre os integrantes da Comissão Técnica da Natação e o Coordenador de Esportes para alinhamento das ações de retorno ao treinamento;
3. Execução do treino às 18h com a participação de 11 PESSOAS, conforme discriminado abaixo:

003792





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Uma pequena parte do treino foi gravada para comprovação da realização das atividades. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios de fortalecimento de CORE, membros superiores, inferiores e exercícios aeróbicos, conforme descrito abaixo:

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo de 2'
- Pular corda de 2'

Parte principal:

- subir no degrau com perna direita 1';
- subir no degrau com perna esquerda 1';
- subir no degrau alternando as pernas 1';
- flexão 3x10" c/20";
- tríceps no banco 3x10" c/20";
- prancha reta 3x30" c/20"

003783

Erros comuns: apoiar nas pernas para subir no banco e no exercício de tríceps a coluna estava sem alinhamento. Tudo isso foi corrigido

4. Confeção do relatório das 18h, incluindo as presenças na lista de presenças e envio das fotos para os atletas;

(31) 3223-2611

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

5. Foram salvos todos os documentos do dia na pasta compartilhada da natação, bem como na pasta particular de cada horário.

003734



Atividades desenvolvidas 23/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre as características emocionais no momento inesperado no esporte e os benefícios do esporte na vida das pessoas. Foi pesquisado em artigos científicos da psicologia sobre o tema e com objetivo de ilustrar os itens supracitados, seguem abaixo os links:

https://www.youtube.com/watch?v=SkGzf_mApic

<https://www.youtube.com/watch?v=Gc8buFU2RIM#action=share>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera). Também foi solicitado que os atletas providenciassem caneta e papel para anotarem os pontos mais importantes e que quais as associações nós podemos fazer com o universo da natação;

2. Execução do treino às 14h com a participação de 20 pessoas, conforme discriminado abaixo:



(31) 3223-2611

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

No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a associação dos eventos esportivos mais improvisados e associá-los à natação de competição em que os aspectos abaixo foram citados pelos atletas:

- Emoção;
- Improvisação;
- Determinação;
- Benefícios do esporte;
- Entre outros;
- Reflexão sobre a prática da natação e a inteligência;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção da planilha de horas trabalhadas durante a pandemia;

5. Confeção do relatório dos treinos das 14h contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

6. Execução do treino às 18h com a participação de 12 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a associação dos eventos esportivos mais improvisados e associá-los à natação de competição em que os aspectos abaixo foram citados pelos atletas:

- Emoção;
- Improvisação;
- Determinação;
- Benefícios do esporte;
- Entre outros;
- Reflexão sobre a prática da natação e a inteligência;

No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização do comparativo da evolução da saída ao longo do tempo. Observando as características dessa evolução.

7. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

8. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

9. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação

Material utilizado: aplicativo de reunião e link abaixo sobre momentos épicos na história do esporte

Descrição do treino:

https://www.youtube.com/watch?v=SkGzf_mApic

<https://www.youtube.com/watch?v=Gc8buFU2RIM#action=share>

003737



Correlacionar os momentos épicos dos esportes com os imprevistos na hora da competição em natação

Atividades desenvolvidas 24/09/20:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre os momentos no esporte que tiveram várias viras históricas. Sendo que hoje o treino será em conjunto com todas as categorias (mirim, petiz, infantil, juvenil e júnior) sendo divididos em nome fictício de velocidade e fundo em que eles irão responder 06 perguntas confeccionadas por mim e as outras 06 confeccionadas pela Joanna, conforme link na descrição das atividades no final do dia de hoje.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 14h às 19h.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Alinhamento com Camila e Joanna sobre a atividade desenvolvida no dia de hoje;

3. Execução do treino às 14h com a participação 40 pessoas , conforme discriminado abaixo:

003735





Nesse momento não realizamos a chamada, pois a logística gastaria muito tempo. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas entre a equipe velocidade x equipe do fundo em que foram confeccionadas 06 perguntas para cada equipe e a equipe perdedora irá executar exercícios definidos previamente pelos treinadores, mas que foi escolhida pela equipe vencedora.

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

5. Foi realizado o alinhamento final das atividades que serão desenvolvidas amanhã na OLIMEC virtual 2020 para o encerramento;

003733



6. Enviei para os atletas a foto do treino com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;

7. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje;

Descrição do treino:

Objetivo: Quiz interativo entre todos da equipe

Material utilizado: aplicativo de reunião e link abaixo sobre

Descrição do treino:

https://www.youtube.com/watch?v=O_R2RowqNiU

Perguntas:

1) Segundo o vídeo a competição fica mais intensa em qual momento?

a) No início;

b) No meio;

c) No final:

d) Quando acontece um lance intenso;

2) A prova do atletismo que Usain Bolt é especialista pode ser percorrida em quantos segundos aproximadamente?

a) 11 segundos;

b) 10 segundos;

c) 13 segundos;

d) 9 segundos;

3) Qual é esporte é considerado de reviravoltas?

a) Futebol;

b) Vôlei;

c) Natação;

d) Basquete;

003790

4) Em quais esportes os atletas estavam em último lugar e terminaram a competição em primeiro?

- a) mountain bike e patinação no gelo;
- b) mountain bike e basquete;
- c) basquete e patinação no gelo;
- d) Atletismo e patinação no gelo;

5) Qual prova do atletismo pode ser associada aos 50 metros livre na natação?

- a) revezamento 4x100 metros rasos;
- b) 100 metros rasos;
- c) 110 metros rasos com barreira;
- d) 105 metros rasos.

6) Quantos Esportes são mostrados no vídeo?

- a) 7
- b) 6
- c) 8
- d) 9

003791



Atividades desenvolvidas 25/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento das atividades da Olimec e divisão das faixas etárias;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 16h30 e das 17h30 às 20h30.

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação da OLIMEC 2020 Virtual;
2. Alinhamento da condução das atividades que serão realizadas no dia de hoje da OLIMEC, conforme foto abaixo:



3. Confeção do relatório do dia;
4. Atualização das chamadas;
5. Execução das atividades da OLIMEC Virtual, conforme foto abaixo e descrição dos exercícios:

003792

(31) 3223-2611

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



Seguem abaixo as atividades executadas:

Faixa etária	Atividade desenvolvida	Descrição da atividade
09 a 12 anos	Desafio do salto sobre o bastão	Ao comando dos responsáveis 03 integrantes de cada equipe (escolhidos pelo capitão da equipe) deverão saltar por cima do bastão no chão para frente e para trás de forma ininterrupta o maior número de vezes durante 2 minutos
	Jogo de perguntas	Será enviado para todos os participantes um link pelo chat sobre a história do jogos paralímpicos e ao final do vídeo eles deverão responder 3 perguntas de múltipla escolha com 04 alternativas confeccionadas por Henrique e Rafael
	Fim do evento	Cerimônia de premiação e encerramento

003793

(31) 3223-2611

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



Atividades desenvolvidas 28/09/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros superiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 18 pessoas.



(31) 3223-2611

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



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. A atleta Sophia Souto chegou atrasada, mas foi computada como presente na chamada. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, cadeira e mochila com peso. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Pular corda 2' – saltar de forma contínua
- Polichinelo 2" – executar sem interrupção
- Cross fit sem peito no chão - executar sem interrupção
- Superman lado direito c/45" – lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman lado esquerdo c/45" lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p direita c/45" - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p esquerda c/45" - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Flexão c/ mochila nas costas 3x10" c/20" – executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do peitoral;
- Tríceps com mochila nas costas 3x10" c/20" - executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do tríceps;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 11 pessoas.

003795



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, cadeira e mochila com peso. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Pular corda 2' – saltar de forma contínua
- Polichinelo 2" – executar sem interrupção
- Cross fit sem peito no chão - executar sem interrupção
- Superman lado direito c/45° – lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman lado esquerdo c/45° lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p direita c/45° - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p esquerda c/45° - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;

003796



- Flexão c/ mochila nas costas 3x10" c/20" – executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do peitoral;
- Tríceps com mochila nas costas 3x10" c/20" - executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do tríceps;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação de 12 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O atleta Cauã lagares chegou atrasado, mas foi computado como presente na chamada. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, cadeira e mochila com peso. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento

003797

eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Pular corda 2' – saltar de forma contínua
- Polichinelo 2" – executar sem interrupção
- Cross fit sem peito no chão - executar sem interrupção
- Superman lado direito c/45" – lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman lado esquerdo c/45" lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p direita c/45" - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Superman cruzado p esquerda c/45" - lembra de concentrar para obter o máximo de equilíbrio de CORE;
- Flexão c/ mochila nas costas 3x10" c/20" – executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do peitoral;
- Tríceps com mochila nas costas 3x10" c/20" - executar prestando atenção na posição do corpo de modo que a força fiquem concentrada na região do tríceps;

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Descrição do treino:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros superiores

Material utilizado: colchonete, corda, mochila com peso médio e cadeira

Descrição do treino:

- Pular corda 2';
- Polichinelo 2";
- Cross fit sem peito no chão 2"
- Superman lado direito c/45";
- Superman lado esquerdo c/45";
- Superman cruzado p direita c/45";

003738



(31) 3223-2611

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



- Superman cruzado p esquerda c/45"
- Flexão c/ mochila nas costas 3x10" c/20";
- Tríceps com mochila nas costas 3x10" c/20"

003799

(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 29/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica, força de membros inferiores e estabilização de CORE.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 21 pessoas.



003300

No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes

(31) 3223-2611

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





materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e dois chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Corrida lunar 1" – prestar atenção na posição da coluna;
- Corrida estacionária de 1" – prestar atenção na elevação dos joelhos;
- Polichinelo cruzando as pernas de 1' – prestar atenção na amplitude movimento das pernas;
- Prancha lateral direita c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral esquerda c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral com abdução de pernas direita c/45" - – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral com abdução de pernas esquerda c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Saltar o chinelo com perna direita c/45" – prestar atenção para não encostar um dos pés no chão;
- Salta o chinelo com perna esquerda c/45" - prestar atenção para não encostar um dos pés no chão;
- Saltar chinelo com as duas pernas c/45".

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Reunião de alinhamento das ações entre os integrantes da comissão técnica da natação, conforme foto abaixo:



(31) 3223-2611

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

5. Execução do treino às 15h com a participação 09 pessoas.



Nesse treino eu pedi a Camila para ministrar, pois ainda estava em reunião.

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

8. Execução do treino às 18h com a participação 09 pessoas. O atleta Cauã Lagares chegou atrasado, mas foi comutado na chamada.

003802



(31) 3223-2611

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



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros inferiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal e dois chinelos. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Corrida lunar 1" – prestar atenção na posição da coluna;
- Corrida estacionária de 1" – prestar atenção na elevação dos joelhos;
- Polichinelo cruzando as pernas de 1' – prestar atenção na amplitude movimento das pernas;
- Prancha lateral direita c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral esquerda c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral com abdução de pernas direita c/45" - – prestar atenção na posição da coluna;
- Prancha lateral com abdução de pernas esquerda c/45" – prestar atenção na posição da coluna;
- Saltar o chinelo com perna direita c/45" – prestar atenção para não encostar um dos pés no chão;
- Salta o chinelo com perna esquerda c/45" - prestar atenção para não encostar um dos pés no chão;
- Saltar chinelo com as duas pernas c/45".

003803



(31) 3223-2611

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



9. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

10. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

11. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas 29/09/2020:

Objetivo: Aeróbico + CORE + força de membros inferiores

Material utilizado: colchonete e 2 pares de chinelo

Descrição do treino:

- Corrida lunar 1";
- Corrida estacionária de 1";
- Polichinelo cruzando as pernas de 1';
- Prancha lateral direita c/45";
- Prancha lateral esquerda c/45";
- Prancha lateral com abdução de pernas direita c/45";
- Prancha lateral com abdução de pernas esquerda c/45";
- Saltar o chinelo com perna direita c/45";
- Salta o chinelo com perna esquerda c/45";
- Saltar chinelo com as duas pernas c/45".

003804

Atividades desenvolvidas 30/09/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre como a pernada submersa interfere na performance dos nadadores. Os exercícios de hoje irão contemplar através de 02 vídeos a importância da parte submersa nas provas de natação;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h, 15h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 19 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da natação com 02 vídeos ilustrativos sobre a importância da pernada submersa na natação de alto rendimento.

003805



(31) 3223-2611

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

Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- A importância da pernada submersa;
- Diferença entre os atletas;
- A eficiência de quem faz o movimento correto;
- Exemplos de atletas que fazem corretamente;
- Análise biomecânica da pernada submersa;
- Entre outras;

OBS: Essa turma a participação foi intensa e muito proveitosa;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação 09 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da natação com 02 vídeos ilustrativos sobre a importância da pernada submersa na natação de alto rendimento.

003806



(31) 3223-2611

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

Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- A importância da pernada submersa;
- Diferença entre os atletas;
- A eficiência de quem faz o movimento correto;
- Exemplos de atletas que fazem corretamente;
- Análise biomecânica da pernada submersa;
- Entre outras;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Confeção do relatório dos treinos das 14h e das 15h, contendo toda a descrição do que aconteceu, bem como os feedbacks que foram realizados em cada exercício;

7. Execução do treino às 18h com a participação 11 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da natação com 02 vídeos ilustrativos sobre a importância da pernada submersa na natação de alto rendimento.

093807



(31) 3223-2611

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

Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- A importância da pernada submersa;
- Diferença entre os atletas;
- A eficiência de quem faz o movimento correto;
- Exemplos de atletas que fazem corretamente;
- Análise biomecânica da pernada submersa;
- Entre outras;

8. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

9. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

10. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Teoria da natação

Material utilizado: videos do You tube

Descrição do treino: como o submerso interfere no resultado final das provas

<https://www.youtube.com/watch?v=QE5vRwKVOMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOjloDn8spl>

Belo Horizonte, 30 de Setembro de 2020



HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

003508

RELATÓRIO DE ATIVIDADES DIÁRIAS DE OUTUBRO

Atividades desenvolvidas 01/10/2020:

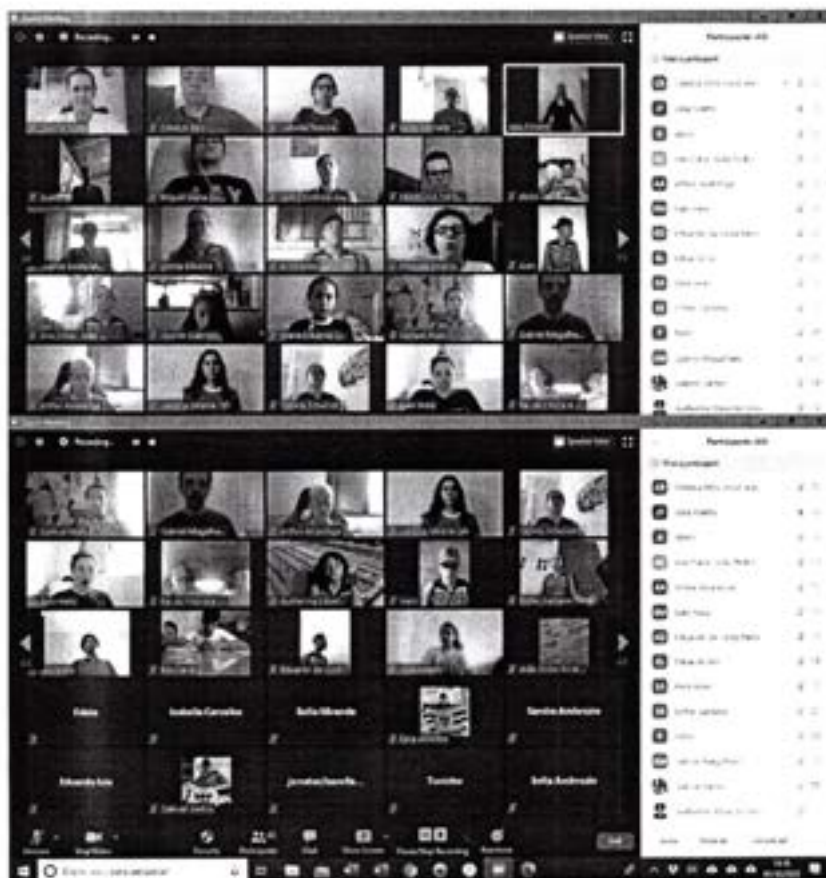
Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 48 pessoas.



(31) 3223-2611

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

MACKENZIE
EC "BENEFÍCIOS DO YOGA PARA OS ATLETAS"
live
MACKENZIE BH
CONVIDADA: Júlia Cecchi

PROFESSORA DE HATHA YOGA E VINYASA YOGA, Graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) pela UFRGS, Mestrado em Psicologia pela UFRGS.

Dia: 01/10 às 14h

Lives especial sobre os benefícios da Yoga na natação de competição:

- Técnicas de concentração;
- Surgimento da Yoga;
- Entre outros;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 17 pessoas:



003810



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Corrida lunar 1";
- Corrida estacionária de 1";
- Polichinelo cruzando as pernas de 1';
- Pular corda 2';
- Polichinelo 2";
- Cross fit sem peito no chão 2"

Como o dia estava muito quente eu não fiz muitas observações para correção para que todos pudessem realizar e não ficar muito tempo na execução.

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as 3 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: live especial

Material utilizado: Aplicativo de reunião virtual

Descrição Do treino:

- Corrida lunar 1";
- Corrida estacionária de 1";
- Polichinelo cruzando as pernas de 1';
- Pular corda 2';
- Polichinelo 2";
- Cross fit sem peito no chão 2"

003811

Atividades desenvolvidas 02/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre motivação na qual foram elaboradas 04 perguntas para cada equipe sobre o tema proposto, segue o link:
<https://www.youtube.com/watch?v=HLFNM65dJmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=yWSgHhoREgE>

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h, 15h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 18 atletas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo

interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 4 x 3 preta e total até o momento de vermelha 28x28 preta.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pasta do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Execução do treino às 15h com a participação de 06 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 4 x 3 preta e total até o momento de vermelha 29x28 preta.

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

6. Após o término das ações das 14h e 15h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que

003813



fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

7. Execução do treino às 18h com a participação de 08 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 4 x 4 preta e total até o momento de vermelha 30x29 preta.

8. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,

9. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;

10. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

11. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

003814





Atividades desenvolvidas:

Material utilizado: vídeos do You tube e perguntas sobre o tema

Objetivo: jogo interativo

Descrição do treino: fatores psicológicos que interferem seu desempenho

<https://www.youtube.com/watch?v=HLFNM65dJmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=yWSgHhoREgE>

Perguntas para vermelha:

1) Segundo Daniel Dias, o limite das nossas realizações está:

- a) Nos outros;
- b) Nas condições de treinamento;
- c) Na nossa cabeça;**
- d) Nas nossas diferenças físicas;

2) Quando Daniel Dias foi para a escola pela primeira vez qual foi a reação dos professores?

- a) Não ligaram muito;
- b) Foram todos ver o garoto deficiente;**
- c) Acharam que era uma doença terminal;
- d) Todas as alternativas acima;

3) Conforme o segundo vídeo, a vitória vem com os seguintes aspectos, exceto:

- a) Com a determinação
- b) Com dedicação;
- c) Com a respiração**
- d) Com esforço;

4) No 2º vídeo diz que as pessoas que possuem talento (levam jeito) para determinada tarefa não precisam de:

- a) Estudar;
- b) se dedicar;
- c) treinar intensamente;
- d) nenhuma das alternativas;**

Perguntas para preta:

1) Segundo Daniel Dias, quando ele nasceu qual era um dos privilégios que seus pais não tiveram?

000010



- a) **Segurá-lo no colo;**
- b) vê-lo;
- c) amá-lo;
- d) Todas as alternativas;

2) Segundo Daniel Dias qual era o outro nome dado ao bullying no passado?

- a) Arritmia
- b) Anorexia;
- c) Disfunção;
- d) **Preconceito;**

3) É correto afirmar pelo 2º vídeo que:

- a) **Todos tem que se esforçar;**
- b) Apenas os melhores devem se esforçar;
- c) Apenas os piores devem se esforçar
- d) Nenhuma das alternativas.

4) No 2º vídeo afirma que:

- a) o sucesso vem de acordo com o talento;
- b) **Não existe possibilidade de vitória sem esforço;**
- c) A vitória vem do talento;
- d) Nenhuma das alternativas;

003816

Atividades desenvolvidas 05/10/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + live especial da família	Aeróbico + CORE	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica e CORE;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 14h às 19h:

1. Devido à participação na reunião presencial com o presidente e toda a equipe técnica no período da tarde, infelizmente as atividades não puderam ser realizadas;

003817



Atividades desenvolvidas 06/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica e CORE;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 14 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso

003818





corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Descrição do treino:

- Polichinelo (2x30" c/30");
- Polichinelo alternado (2x30" c/30");
- Cross fit adaptado (2x30" c/30");
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30");
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda);
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback.

Fiz feedbacks gerais com intuito de padronizar as informações e verificar quem estava com dificuldade de realização dos exercícios e para que eles tivessem mais autonomia;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 17 pessoas:

003819



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

Descrição do treino:

- Polichinelo (2x30" c/30");
- Polichinelo alternado (2x30" c/30");
- Cross fit adaptado (2x30" c/30");
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30");
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda);
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback.

003820



Fiz feedbacks gerais com intuito de padronizar as informações e verificar quem estava com dificuldade de realização dos exercícios e para que eles tivessem mais autonomia;

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

003821

Atividades desenvolvidas 07/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a teoria da natação (pernada, braçada do nado de crawl). Exercícios de hoje irão contemplar a teoria da pernada e braçada do nado de crawl;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 22 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios teóricos de braçada e pernada de crawl. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

(31) 3223-2611

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



- Importância da pernada;
- Importância da braçada;
- Quais os tipos de pernadas;
- Quais os materiais utilizados;
- Frequência de pernada;
- Frequência de braçada;
- Entre outros;
- Após o treino procurei no You tube e enviei para os atletas vídeos de palmar e pé de pato específicos dos estilos de natação;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 12 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios teóricos de braçada e pernada de crawl. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

003823



- Importância da pernada;
- Importância da braçada;
- Quais os tipos de pernadas;
- Quais os materiais utilizados;
- Frequência de pernada;
- Frequência de braçada;
- Entre outros;

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: abordar de forma teórica da natação (perna e braço de crawl)

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, vídeos do you tube;

Descrição do treino:

<https://www.youtube.com/watch?v=PhjakrTF0iA>

<https://www.youtube.com/watch?v=bRe4qT7dkQs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCD7XkILy6U>

<https://www.youtube.com/watch?v=pBsjtSjQEjM>

003824

Atividades desenvolvidas 08/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a Core, aeróbico e coordenação.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 16 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios teóricos de braçada e pernada de crawl. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de

003825

(31) 3223-2611

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



comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Pular corda de 1' – realizar movimento ininterrupto;
- Polichinelo de 1' – realizar movimento ininterrupto;
- Santito para frente e para trás de 30" – realizar movimento prestando atenção para descoordenar
- Polichinelo cruzando as pernas de 30" – realizar movimento prestando atenção para descoordenar
- Saltito lateral de 30" - – realizar movimento prestando atenção para descoordenar
- Giro do tronco tocando nos pés de 30" – realizar prestando atenção no giro do tronco;
- Agachamento drop com salto vertical de 30" – realizar o movimento saltando e depois agachar;
- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confecção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 11 pessoas:

003826



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios teóricos de braçada e pernada de crawl. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Pular corda de 1' – realizar movimento ininterrupto;
- Polichinelo de 1' – realizar movimento ininterrupto;
- Santito para frente e para trás de 30" – realizar movimento prestando atenção para descoordenar
- Polichinelo cruzando as pernas de 30" – realizar movimento prestando atenção para descoordenar
- Saltito lateral de 30" - – realizar movimento prestando atenção para descoordenar;
- Giro do tronco tocando nos pés de 30" – realizar prestando atenção no giro do tronco;
- Agachamento drop com salto vertical de 30" – realizar o movimento saltando e depois agachar;

003827

- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30" – realizar movimento tentando coordenar os braços com pernas

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas 08/10/2020:

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio.

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Executar em 2 séries

- Pular corda de 1'
- Polichinelo de 1'
- Santito para frente e para trás de 30"
- Polichinelo cruzando as pernas de 30"
- Saltito lateral de 30"
- Giro do tronco tocando nos pés de 30"
- Agachamento drop com salto vertical de 30"
- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30"

033828



(31) 3223-2611

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



- Papel no nutricionista no esporte;
- A importância da alimentação adequada para o esporte;
- Ingestão de caloria suficiente;
- Quantidade de macronutrientes;
- Hidratação adequada;
- Atenção ao fracionamento das refeições;
- Disponibilidade energética;
- Alimentação é o combustível;
- Definição dos carboidratos;
- Definição das proteínas;
- Definição dos lipídeos;
- Importância da hidratação;
- Orientações gerais para distribuição da alimentação;
- Dicas de refeição do pré-treino;
- Dicas de refeição do pós-treino;
- Dicas de refeição durante a viagem;
- Dicas de refeição na competição;

Ao final da palestra foi aberto para perguntas para todos os atletas

Depois da live especial eu auxiliei o Lucas na preparação física



003830

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos;
5. Respondi diversas mensagens dos pais e atletas, além de confeccionar uma planilha de horários de retorno das atividades presenciais;
6. Reunião entre todos os treinadores do estado para verificar a volta



Atividades desenvolvidas:

Objetivo: live especial

Material utilizado: Aplicativo de reunião virtual



003831



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 12/10/2020:

FERIADO

Atividades desenvolvidas 13/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre exercícios aeróbicos e de CORE que auxiliam o gesto da natação dentro da água;
2. Respondi diversas mensagens de pais e atletas sobre os horários de retorno e dias;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
2. Execução do treino às 14h com a participação 14 pessoas. Esse treino foi executado pela auxiliar técnica Camila Reis.



003832

(31) 3223-2611

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

3. Fui ao clube para imprimir, assinar e entregar os relatórios do mês passado;
4. Realização do treino das 18h com a participação de 11 pessoas



Não realizei correções, pois os atletas estavam familiarizados com os exercícios e por isso todos responderam bem aos exercícios propostos;

5. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
6. Confeção do relatório dos treinos;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Aeróbico + CORE

Material utilizado: colchonete e corda

Descrição do treino:

- Polichinelo de 1';
- Abdominal normal de 45";
- Pular corda de 1';
- Prancha reta de 45";
- Corrida lunar de 1'
- Superman braço direito e perna esquerda de 45"
- Cross fit de 1';
- Superman braço esquerdo e perna direita de 45";

OBS: executar em 2 séries

003833



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 14/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre informações de competições de águas abertas, maratonas aquáticas, além de uma prévia da mascote dos jogos olímpicos de Tóquio em 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=NIcwEKymU0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=yel72DadtVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=6qeEWofuwY4>

https://www.youtube.com/watch?v=ixE1a6_I7e4

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 17 pessoas.



003834



(31) 3223-2611

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

No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da natação em que o tema foi competição em águas abertas. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu coloquei no chat os links de acessos aos vídeos e ao final fizemos boas discussões sobre o tema abordado e os atletas participaram com efetividade em diversas perguntas.

3. Ao final do treino eu enviei um link para os atletas em que todos deveriam entrar no site da CBDA para procurar seu registro no sistema;


<https://cbda.org.br/cbda/natacao/atletas>

4. Confeção do relatório do treino das 14h, contendo todas as informações de como foi até o momento;

5. Realização do treino das 18h com a participação de 09 pessoas, conforme discriminado abaixo:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização da teoria da natação em que o tema foi competição em águas abertas. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com

003835 



intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu coloquei no chat os links de acessos aos vídeos e ao final fizemos discussões sobre o tema abordado;

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Confeção do relatório do treino das 14h, contendo todas as informações de como foi até o momento;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação

Material utilizado: You tube

Descrição do treino: um pouco das águas abertas

<https://www.youtube.com/watch?v=NIcwEKymU0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=yel72DadtVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=6qeEWofuwY4>

https://www.youtube.com/watch?v=ixE1a6_I7e4

003836

Atividades desenvolvidas 15/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre motivação na qual foram elaboradas 04 perguntas para cada equipe sobre o tema proposto;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 13 atletas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos

003837



(31) 3223-2611

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

continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 3 x 4 preta e total até o momento de vermelha 30 x 30 preta.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pasta do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e confeccionado o relatório referente ao treino das 14h;

5. Após o término das ações supracitadas foi realizada uma reunião entre os integrantes da comissão técnica da natação com intuito de alinharmos os protocolos de segurança para o retorno dos treinos;

6. Execução do treino às 18h com a participação de 13 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 3 x 3 preta e total até o momento de vermelha 31 x 31 preta.

003838





7. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,
8. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
9. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
10. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que foram confeccionada 04 perguntas para cada equipe

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas

Descrição do treino:

<https://www.youtube.com/watch?v=02crlqWmAGY>

Perguntas para a equipe preta:

1) Qual o principal esporte mostrado no vídeo?

- a) Beisebol;
- b) Natação;
- c) **Basquete;**

2) Segundo o vídeo a diferença de quem tem sucesso está:

- a) **na preparação diária;**
- b) apenas na forma de treinar;
- c) na preparação da parte física;

3) A vontade de se preparar tem que ser:

- a) maior que a vontade de perder;
- b) **maior que a vontade de vencer**
- c) igual a vontade de vencer;

4) Quando as oportunidades aparecerem você precisa estar:

- a) Ansioso
- b) **preparado**
- c) Apenas treinado

003833



Peruntas para a equipe vermelha:

1) Um dos narradores principais do vídeo jogou qual esporte?

- a) Beisebol;
- b) Natação;
- c) **Basquete;**

2) Para obter sucesso na carreira esportiva é necessário:

- a) Fazer apenas o treino;
- b) **Fazer tudo aquilo que era possível;**
- c) Fazer o treino físico e técnico;

3) Para vencer precisamos conhecer:

- a) **o limite das coisas;**
- b) treinar apenas no horário do treino;
- c) não se preocupar com minha saúde depois do treino;

4) Qual motivo que você deve estar preparado:

- a) **para ter sucesso;**
- b) Apenas para ganhar;
- c) Apenas para perder;

003840

Atividades desenvolvidas 16/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre psicologia esportiva para o retorno das atividades.
2. Respondi diversas mensagens de pais e atletas sobre os horários de retorno e dias;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 14h30 às 19h30:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 15h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
2. Execução do treino às 15h com a participação 84 pessoas.



Lives especial sobre os benefícios da psicologia no retorno da natação:

- Apresentação;
- Ansiedade;

003841



(31) 3223-2611

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

- Novo normal;
- Hábitos ruins criados;
- Hábitos bons criados;

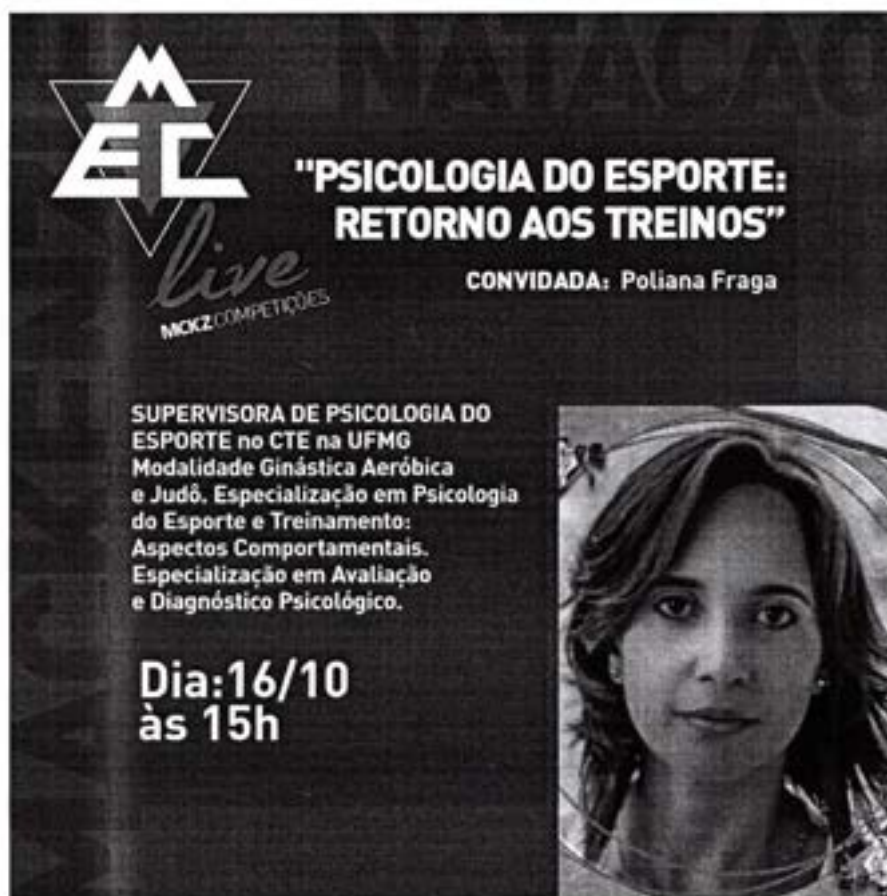
Ao final da palestra foi aberto para perguntas para todos os atletas

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
4. Confeção do relatório do treino;
5. Respondi diversas mensagens dos pais e atletas;

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: live especial

Material utilizado: Aplicativo de reunião virtual



live
MCKZ.COMPETIÇÕES

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

CONVIDADA: Poliana Fraga

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

**Dia: 16/10
às 15h**



003842



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 20/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h30:

1. Reunião com a comissão técnica da natação;
2. Reunião com Sergio Vera (Coordenador de Esportes);

Temas abordados:

- Protocolo de funcionamento geral do clube;
- Protocolo de funcionamento geral da natação;
- Lembretes dos treinos presenciais;

PROTOCOLO DE RETORNO DA NATAÇÃO

Segue abaixo o passo a passo que o atleta deverá seguir para o retorno nos dias de treino:

1º passo: preencher e assinar o Termo de Responsabilidade. Sem a entrega desse documento o acesso não será liberado;

2º passo: entregar para Camila imediatamente após entrar no clube;

3º passo: levar o seu próprio material de treino e dentro da mochila (prancha, pé de pato e flutuador de pernas);

4º passo: levar no mínimo três máscaras para troca dentro do clube e no momento da troca as mãos devem estar devidamente higienizadas;

5º passo: levar seu próprio álcool em gel;

6º passo: levar sua própria garrafinha de água;

7º passo: não será permitida a entrada de acompanhante;

8º passo: evitar alimentar dentro das dependências do clube;

9º passo: manter distanciamento social de aproximadamente 02 metros o tempo todo;

10º passo: caso o atleta ou alguém próximo tenha sido diagnosticado com COVID-19, será suspenso das atividades por 14 dias;

11º passo: caso tenha um ou mais dos sintomas abaixo, NÃO ir ao treino:

- Tosse;
- Febre;

003840



(31) 3223-2611

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



- Coriza;
- Dor de cabeça;
- Dor de garganta;
- Falta de ar;
- Dor no corpo;
- Perda de olfato;
- Perda de paladar;
- Diarreia.

NA CHEGADA AO CLUBE:

1º passo: chegar com no máximo 15 minutos de antecedência, antes desse prazo o atleta ficará impossibilitado de entrar;

2º passo: higienizar pés e mãos na entrada do clube com tempo aproximado de 10 -15 segundos;

3º passo: proibido utilizar o elevador para qualquer tipo de movimentação;

4º passo: higienizar toda a cadeira/mesa de uso pessoal;

5º passo: trocar de roupa (apenas atletas que usem transporte público) e máscara no vestiário (02 atletas por vez);

6º passo: guardar a máscara e roupa "suja" em uma sacola específica;

7º passo: aguardar sentado na cadeira higienizada com a máscara limpa;

8º passo: retirar a máscara, apenas, após a autorização do treinador.

9º passo: utilizar chinelos na área de circulação;

DURANTE O TREINO:

1º passo: não utilizar a garrafinha do colega;

2º passo: não utilizar o material do clube;

3º passo: não utilizar o bebedouro com mais de duas pessoas e ter bastante cuidado para não ter contato com o equipamento;

4º passo: não utilizar a escada da piscina.

5º passo: atletas em tratamento físico e fisioterápico que não foram liberados para os treinos na piscina, terão acesso somente no horário determinado pelos respectivos profissionais;

003844

APÓS O TREINO:

- 1º passo:** não utilizar a escada da piscina para sair;
- 2º passo:** guardar todos os materiais da borda imediatamente após sair da piscina;
- 3º passo:** colocar a máscara imediatamente após guardar os materiais;
- 4º passo:** colocar o roupão e trocar de roupa em casa, não será permitido a utilização do vestiário para banho e troca de roupa (será permitida a troca de roupa apenas para quem utilizar o transporte público);
- 5º passo:** a permanência no clube será de apenas 10 minutos;
- 6º passo:** *caso algum atleta seja pego em aglomeração ou descumprindo as diretrizes desse protocolo, ele será suspenso das atividades por tempo indeterminado;*
- 7º passo:** os casos omissos serão decididos pela comissão técnica, caso surgirem.

003845



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 21/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h às 19h30:

1. Reunião com a comissão técnica da natação;
2. Reunião com Sergio Vera (Coordenador de Esportes);
3. Reunião com o setor de preparação física e fisioterapia.

Temas abordados:

- Protocolo de funcionamento geral do clube;
- Protocolo de funcionamento geral da natação;
- Protocolo de aplicação dos testes;

003846



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 22/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre o campeonato de natação que acontece na Hungria e coloca a disputa entre os melhores nadadores do mundo. Seguem os vídeos apresentados:

https://www.youtube.com/watch?v=Ww-6itDriE&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=czbUkBnMDcg>

2. Respondi diversas mensagens a respeito do retorno aos treinos;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 22 atletas, conforme discriminado abaixo:



003847



(31) 3223-2611

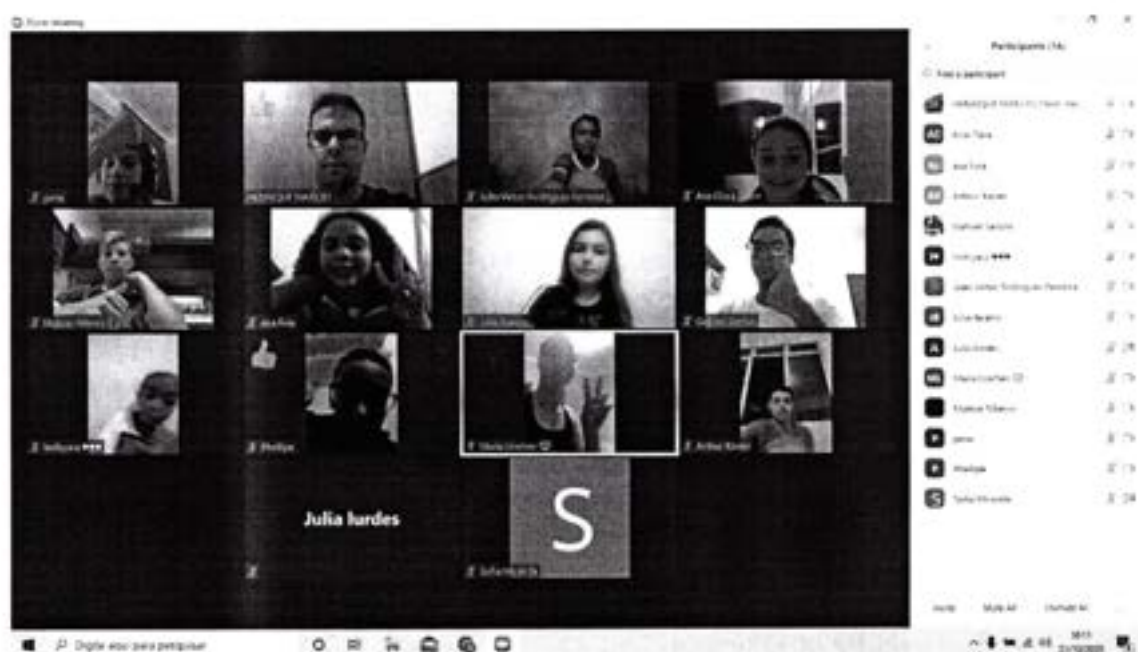
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a explicação do retorno às atividades e logo após fizemos discussões sobre a forma de disputa dessa competição em questão e seus atrativos;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva na respectiva pasta do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após o término das ações das 14h foi adiantado o relatório diário das atividades desenvolvidas, contendo as descrições das ações, bem como a gravação das fotos e vídeos de alguns momentos de todos os horários em que fizemos as atividades. Os documentos e registros foram salvos na pasta compartilhada da natação.

5. Execução do treino às 18h com a participação de 14 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a explicação do retorno às atividades e logo após fizemos discussões sobre a forma de disputa dessa competição em questão e seus atrativos;

003848





6. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,
7. Enviei para os atletas as fotos das duas lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
8. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
9. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação - ISL

Material: aplicativo de reunião e videos do You Tube

Descrição do treino:

https://www.youtube.com/watch?v=Ww-6itDriE&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=czbUkBnMDcg>

Atividades desenvolvidas 22/10/2020:

TREINOS PRESENCIAIS.

Atividades desenvolvidas 23/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a vida esportiva de Michel Phelps.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

003849

2. Execução do treino às 14h com a participação de 19 atletas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 6 x 6 preta e total até o momento de vermelha 32 x 32 preta.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e confeccionado o relatório referente ao treino das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 07 pessoas, conforme discriminado abaixo:

003850

(31) 3223-2611Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 6 x 6 preta e total até o momento de vermelha 33 x 33 preta.

7. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,
8. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
9. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
10. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

003851



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 26/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a intensidade, duração e intervalo dos exercícios. Quais os exercícios se assemelham ao gesto técnico da natação dentro d'água e que poderiam trazer benefícios sendo executados fora d'água. Exercícios de hoje irão contemplar a parte aeróbica e CORE;
2. Enviei mensagens para os atletas e pais sobre os testes físicos que irão acontecer amanhã;

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
2. Execução do treino às 14h com a participação 19 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria.

003852

O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Avisos gerais sobre o dia das avaliações e retorno do petiz 2 feminino;
- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polichinelo 1x1';
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 1x1'.

Fiz feedbacks gerais com intuito de padronizar as informações e verificar quem estava com dificuldade de realização dos exercícios e para que eles tivessem mais autonomia;

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 14 pessoas:

003853





No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de exercícios aeróbicos, força de membros superiores e estabilização de CORE, utilizando os seguintes materiais: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e com o início das atividades os feedbacks fornecidos foram:

- Avisos gerais sobre o dia das avaliações;
- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polichinelo 1x1';
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 1x1'.

Fiz feedbacks gerais com intuito de padronizar as informações e verificar quem estava com dificuldade de realização dos exercícios e para que eles tivessem mais autonomia;

003854



6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
7. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;
8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: aeróbico e exercícios de fortalecimento de CORE

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polichinelo 1x1';
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 1x1'.

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos e eles terão que executar somente uma vez.

003855

Atividades desenvolvidas 27/10/2020:

Treino presencial das 13h30 às 18h30 com todos os atletas do infantil sendo avaliados pelo departamento de preparação física e fisioterapia.

18h40 a auxiliar técnica realizou uma live com os atletas que ainda não voltaram aos treinos presenciais. Com a presença dos respectivos atletas:

Ana Livia
Andre Satuf
Davi
Eduardo Evangelista
Esther
Guilherme
Henrique Drubscky
Indhyara
Juan Pablo
Julia Beatriz
Julia Lurdes
Miguel
Phellipe
Yasmin

003856



Atividades desenvolvidas 28/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas sobre a técnica ideal para o nado de crawl e costas, abordando os aspectos teóricos em busca de uma boa técnica em que foram pesquisados diversos vídeos que demonstram o nado corretamente.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação dos treinos das 14h e 18h. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação 20 pessoas.



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de demonstrar a técnica ideal em relação aos nados de crawl e costas. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei

003857



(31) 3223-2611

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

como seria o treino e comentei ao longo do vídeo, uma vez que estava em inglês. Os aspectos abordados foram:

- Posição do corpo;
- Posição das mãos;
- Posição dos pés;
- E movimentos propulsivos que geravam eficiência no nado.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Confeção do relatório dos treinos das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 09 pessoas:



No início foi confeccionada a foto dos participantes com intuito de comprovar quem participou do treino e logo após foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. O treino teve como objetivo principal a realização de demonstrar a técnica ideal em relação aos nados de crawl e costas. Ressalto que num determinado momento do treino eu fiz uma gravação de aproximadamente dois minutos com intuito de comprovar a realização do mesmo. Após esse momento eu expliquei como seria o treino e comentei ao longo do vídeo, uma vez que estava em inglês. Os aspectos abordados foram:

- Posição do corpo;

003858



(31) 3223-2611

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



- Posição das mãos;
- Posição dos pés;
- E movimentos propulsivos que geravam eficiência no nado.

6. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

7. Foram enviadas as 2 fotos do dia para os atletas com intuito de motivação para os próximos dias;

8. O relatório do dia foi finalizado com as informações do treino realizado às 18h, contendo tudo que aconteceu, bem como os feedbacks realizados em cada exercício.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: teoria da natação crawl e costas

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet e vídeos do You Tube

Descrição do treino on line:

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

003859

Atividades desenvolvidas 29/10/2020:

Treino presencial das 13h30 às 18h30 com todos os atletas do infantil sendo avaliados pelo departamento de preparação física e fisioterapia.

- 4x100 (ímpar 75 cra + 25 palmateio de barriga p baixo / par 75 cra + 25 palmateio de barriga para cima) c/20";
- 4x100 (50 cra + 50 ed md) c/20";
- 4x75 (50 cra 3x1 + 25 medley) c/20";
- 200 solto
- Total: 1400 metros

18h40 a auxiliar técnica realizou uma live com os atletas que ainda não voltaram aos treinos presenciais. Com a presença dos respectivos atletas:

003860



(31) 3223-2611

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

Atividades desenvolvidas 30/10/2020:

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 10h às 12h:

1. Planejamento do treino com pesquisas sobre o tema do dia. Pesquisas realizadas sobre a prova 4x100 medley feminino nos jogos olímpicos do Rio em 2016.

Seguem abaixo as ações com os atletas do mirim, petiz e infantil no horário das 13h30 às 19h:

1. Mobilização dos atletas e familiares por meio de mensagens via aplicativo, com intuito de ter boa adesão na participação das lives de 14h e 18h que foram. Foi enviada uma mensagem 30 minutos antes da live para lembrar os pais e atletas. Outra mensagem no momento da live com o link de acesso para os pais, atletas e o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

2. Execução do treino às 14h com a participação de 21 atletas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante esqueci de realizar a gravação do treino. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos

003801





continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 7 x 7 preta e total até o momento de vermelha 34 x 34 preta.

3. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);

4. Após o término do treino, foi lançada a chamada para a planilha do setor de convênios e também foi salva nas respectivas pastas do dia e foi enviada a foto dos participantes para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera) e confeccionado o relatório referente ao treino das 14h;

5. Execução do treino às 18h com a participação de 07 pessoas, conforme discriminado abaixo:



Foi realizada uma foto para comprovar a participação dos atletas e foi realizada a chamada ao vivo em que os atletas respondiam falando o nome, o sobrenome e a respectiva categoria. Durante a realização do treino foi gravado um pequeno trecho. O treino teve como objetivo principal a realização do jogo interativo de perguntas em formato de questões de múltipla escolha contendo quatro alternativas em que os eu criei dois grupos de cores distintas e demos continuidade ao jogo em que o resultado parcial foi de vermelha 6 x 7 preta e total até o momento de vermelha 34 x 35 preta.

7. Terminei o relatório incluindo o treino das 18h com seus respectivos feedbacks,

003862



8. Enviei para os atletas as fotos das três lives do dia com intuito de motivá-los em participar dos próximos treinos;
9. Lancei na chamada os presentes do dia e enviei a foto do treino das 18h para o Coordenador de Esportes (Sergio Vera);
10. Salvei na pasta compartilhada todos os documentos referentes ao dia de hoje.

Atividades desenvolvidas:

Objetivo: Jogo interativo das perguntas

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet e vídeos do You Tube

Descrição do treino on line:

<https://www.youtube.com/watch?v=-tkUuQKXac8>

Perguntas para a equipe preta:

1) Quantos países estavam representados na Final?

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 8

2) Qual país estava representado na raia 8?

- a) Reino Unido;
- b) China;
- c) Italia;
- d) Austrália;

3) Qual patrocinador que consta da touca da primeira atleta do EUA?

- a) Arena;
- b) Speedo;
- c) TYR;
- d) Mormai;

4) Qual país saiu primeiro no nado de peito?

- a) Reino Unido;
- b) China;
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

003863



5) Qual país passou os primeiros 50 metros na frente no nado de peito?

- a) Reino Unido;
- b) EUA;**
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

6) Qual país saiu na frente no nado de peito?

- a) Rússia;**
- b) EUA;
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

7) Qual país entregou na frente no nado borboleta?

- a) Rússia;
- b) EUA;**
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

8) Qual país terminou em sétimo lugar?

- a) Rússia;
- b) Inglaterra;
- c) reino unido;**
- d) Dinamarca;

Perguntas para a equipe vermelha:

1) Em qual país foi realizada a competição?

- a) Inglaterra;
- b) China;
- c) Eua;
- d) Brasil.**

2) Qual país estava representado na raia 1?

- a) Reino Unido;
- b) China;
- c) Itália;**
- d) Austrália;

3) Qual país entregou primeiro no nado de costas?

- a) Reino Unido;
- b) China;
- c) Itália;

003864



d) Dinamarca;

4) Qual país entregou na frente no nado de peito?

- a) **Rússia;**
- b) EUA;
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

5) Qual país passou na frente nos primeiros 50 metros do nado borboleta?

- a) Rússia;
- b) **EUA;**
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

6) Qual país passou na frente nos primeiros 50 metros do nado crawl?

- a) Rússia;
- b) **EUA;**
- c) Itália;
- d) Dinamarca;

7) Qual país terminou em oitavo lugar?

- a) Rússia;
- b) Inglaterra;
- c) **Itália;**
- d) Dinamarca;

8) Quantas equipes nadaram na casa dos 3'55"?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) **5**

Belo Horizonte, 31 de Outubro de 2020

HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA

Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

000865

Relatório Janeiro 2021

Treinador: Henrique Marcio Alves Pereira

Modalidade: Natação

Categorias: Mirim, petiz e infantil

Atividades: 11/01/2021

Treinos cancelados para realização de reunião com Coordenador de Esportes (Sergio Vera) sobre alinhamento das atividades, pois a prefeitura determinou o fechamento da cidade novamente. Nessa reunião foram abordados os seguintes temas:

- Como serão os horários;
- Volta dos treinos remotos;
- Entrega de relatórios;
- Entrega de chamadas;
- Datas de prováveis competições.

Atividades: 12/01/2021

Programação do treino:

Pela manhã foi realizado o planejamento das atividades do dia e enviei mensagem para os pais e atletas sobre como seriam as atividades.

Treino on line
polichinelo 2x30"
agachamento unilateral direito 2x10 rep c/20"
agachamento unilateral esquerdo 2x10 rep c/20"
agachamento bipedal 2x10 rep c/20"
agachamento bipedal c/salto 2x10 rep c/20"
saltar chinelos com perna direita 1x30"
saltar chinelos com perna esquerda 1x30"

Foto do treino:

Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores.

003888





Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 13/01/2021

Programação do treino:

Pela manhã foi realizado o planejamento das atividades do dia e enviei mensagem para os pais e atletas sobre como seriam as atividades.

Treino on line
Com bastão executar movimento de escapular
Bastão acima da cabeça e levar p lado di e esq
Agachamento com bastão acima da cabeça
Streamline com bastão
Core com fortalecimento de glúteo
Dorsal alternado
Agachamento com mochila

003867

Foto do treino:

Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores, superiores e estabilização escapular



Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 14/01/2021

Programação do treino:

Pela manhã foi realizado o planejamento das atividades do dia e enviei mensagem para os pais e atletas sobre como seriam as atividades.

Treino on line
polichinelo 2x30"
prancha reta 2x30" c/20"
paraquedas 2x30" c/20"
apoio frente ao solo 2x10 rep c/20"
tríceps no banco 2x10 rep c/20"

003853





Foto do treino:



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros superiores.

Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 15/01/2021

Programação do treino:

Pela manhã foi realizado o planejamento das atividades do dia e enviei mensagem para os pais e atletas sobre como seriam as atividades.

Treino on line
polichinelo 2x30"
prancha reta 1x30"
agachamento unilateral direito 1x10 rep c/20"
paraquedas 1x30"
agachamento unilateral esquerdo 1x10 rep c/20"
apoio frente ao solo 2x10 rep c/20"
tríceps no banco 2x10 rep c/20"

003853

Foto do treino:



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores.

Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 18/01/2021

Programação do treino:

Pela manhã foi realizado o planejamento das atividades do dia e enviei mensagem para os pais e atletas sobre como seriam as atividades.

Exercícios de mobilidade de quadril de 1'
Mobilidade de ombros 1'
Mobilidade de lombar 1'
Mobilidade de tronco com bastão 1'
Na cadeira subir com flexão
Coxa e glúteo na parede c/1'

003870





Foto do treino:



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores e CORE utilizando um bastão e uma cadeira.

Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 19/01/2021

Programação do treino:

Girar os 2 braços para frente 20"
Girar os 2 braços para trás c/20"
Extensão e flexão da perna direita c/20"
Extensão e flexão da perna esquerda c/20"
Pernas abertas fazer giro dos braços c/20"
Agachamento a fundo com a direita / com a esquerda 2x1'
Subir no banco com a perna direita 45"
Subir no banco com a esquerda 45"
Subir no banco alternando as pernas 45"

003871



Foto do treino:



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores utilizando uma cadeira.

Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Atividades: 20/01/2021

Programação do treino:

Mobilidade articular com rotação de tronco
Mobilidade de ombros no chão
Giro do tronco com joelhos no chão
Exercício de giro escapular com dedos p cima
Flexão com extensão o avanço com mochila
Panturrilha com mochila
Abdominal isométrico

003872