



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

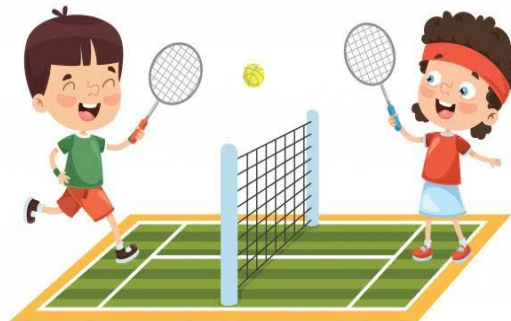
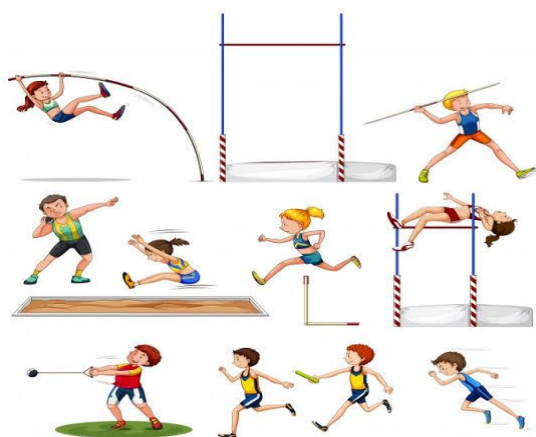
Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

Projeto “Esporte, cidadania e ação”.



Chamamento Público 001/2019 Secretaria Municipal de Esporte e Lazer.

Sertãozinho/2020.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.
Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.
Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.
Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

PLANO DE REPOSIÇÃO

No momento em que estamos vivendo, existem muitas dúvidas, incertezas, medos e inseguranças. Um misto de sentimentos e emoções nunca antes experimentados. Muitas mudanças em nossas vidas em vários aspectos: social, emocional, financeiro, educacional. E o atual cenário do esporte em nosso município não está sendo diferente de tudo o que vem ocorrendo mundialmente. É tempo de modificar nossas crenças e costumes, é tempo de reinventar.

Por isso é fundamental a união em tempo de distanciamento social, parece até contraditório, mas é a realidade, na arte esportiva a parceria entre pais e professores é ainda mais necessária para que nossas crianças continuem praticando atividade física. Para isso o **INSTITUTO SOCIAL, CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO** está organizando um plano para atividades domiciliares. Para facilitar o cotidiano dos pais, os professores estão selecionando atividades e brincadeiras simples com material de baixo custo e de fácil acesso. As atividades estimularão o desenvolvimento da criança e adolescente, tanto no aspecto cognitivo, como no fisiológico e psicomotor. Manter a realização dos exercícios diários melhora a circulação sanguínea, reduz o risco de doenças do coração, ajuda no controle do peso, mantém ossos, articulações e músculos saudáveis, além de promover o bem estar físico e mental, além de contribuir com a qualidade do sono e a função respiratória.

Com isso seguem plano de atividades.

Reposição de aulas referente aos meses de **ABRIL, MAIO E JUNHO**.

- As atividades continuarão sendo enviadas através do WhatsApp seguindo modelo de planejamento semanal;
- Os professores continuarão com contato diário com os alunos, monitorizando a execução dos exercícios e disponível para esclarecimento de dúvidas;
- Semanalmente solicitaremos um feedback dos alunos quanto a dinâmica das atividades;
- Postagem de alguns vídeos nas páginas oficiais do INSTITUTO (facebook e Instagram);
- Realização de atividades através de Lives, entrevista, palestras;
- Vídeo aula através de plataforma de reunião online como “zoom e meet”;
- Prints das telas que irão compor o relatório final.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

“ESPORTE EM CASA” CRONOGRAMA DE REPOSIÇÃO

ATLETISMO

ATLETISMO - (400 Horas)							
REFERENTE REPOSIÇÃO DE AULAS - MÊS - ABRIL, MAIO E JUNHO 2020							
JUL		AGO		SET		OUT	
3ª Sem	20	1ª Sem	40	1ª Sem	40	1ª Sem	20
4ª Sem	20	2ª Sem	40	2ª Sem	40	2ª Sem	20
		3ª Sem	40	3ª Sem	40		
		4ª Sem	40	4ª Sem	40		
TOTAL	40	TOTAL	160	TOTAL	160	TOTAL	40

Reposição de Abril:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: 3 SERIES DE 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	MOBILIDADE ARTICULAR
OBJETIVO	AQUECIMENTO GERAL DO CORPO
MODO DE FAZER	NA POSIÇÃO EM PÉ, DEVE-SE EXECUTAR GIROS DAS ARTICULAÇÕES DO CORPO, INICIANDO NO TORNOZELO, PASSANDO POR JOELHOS, QUADRIL, TRONCO, OMBROS, PUNHOS E PESCOÇO.

TREINO B

ATIVIDADE: ESPAÇO DE 10m PARA EXECUTAR 3 SÉRIES	
FASE DO TREINO	MOBILIDADE ARTICULAR
OBJETIVO	ALONGAMENTO ATIVO
MODO DE FAZER	PUXANDO PÉ ATRÁS, PUXANDO JOELHOS A FRENTE, CHUTE ALTO CAMINHANDO, ELEFANTINHO, AVIÃOZINHO, AFUNDO, AGACHAMENTO COM GIRO, CURTO-CURTO GRANDE.

TREINO C

ATIVIDADE: ESPAÇO DE 15m PARA EXECUTAR 4 SÉRIES	
FASE DO TREINO	MOBILIDADE ARTICULAR
OBJETIVO	COORDENAÇÃO MOTORA
MODO DE FAZER	APOIADOS DE FRENTE COM A PAREDE, SKIPER ALTO, CONTAGEM DE TRÊS, FRENTE LADO FRENTE, REPICADO, SKIPER BAIXO.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO D

ATIVIDADE: EXECUTAR 5 SERIES	
FASE DO TREINO	CIRCUITO DE ABDOMEM
OBJETIVO	FORÇA ABDOMINAL E RESISTENCIA
MODO DE FAZER	20 ABDOMINAIS, COM 30” DE CORDA OU 30 METROS DE CORRIDA

TREINO E

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES	
FASE DO TREINO	CIRCUITO GERAL
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO, FLEXÃO DE BRAÇO, POLICHINELO, ABDOMEM 30, 25, 20, 15 SEGUNDOS INTERVALO 3’ CADA SERIE

Reposição Maio:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: EXECUTAR 3 SERIES 30” CADA	
FASE DO TREINO	TRABALHO DE ISOMETRIA
OBJETIVO	FORTALECIMENTO CORE + RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	CINTURA PELVICA 8 POSTURAS, ELEVAÇÃO QUADRIL, AFUNDO, SUPER MAN, ELEVAÇÃO QUADRIL UNILAERAL, CADEIRINHA NA PAREDE.

TREINO B

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	FORÇA NATURAL
OBJETIVO	FORÇA E RESISTENCIA DINÂMICA
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO, AFUNDO, PANTURRILHA, ELEVAÇÃO DE QUADRIL, AGACHAMENTO UNILATERAL, SUBIDA DE BANCO.

TREINO C

ATIVIDADE: EXECUTAR 10 TIROS	
FASE DO TREINO	CORRIDAS VARIADAS
OBJETIVO	RITMO
MODO DE FAZER	5 TIROS 100 METROS 5 TIROS 80 METROS TRABALHANDO POSTURA DE TRONCO, BRAÇOS E JOELHOS



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO D

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES DE 50”	
FASE DO TREINO	PRANCHAS
OBJETIVO	RESISTENCIA ABDOMINAL FORTALECIMENTO TRONCO
MODO DE FAZER	PRANCHA EM DECUBTO VENTRAL, DORSAL LATERAL, COM VARIAÇÕES RETIRANDO DO SOLO UM DOS MEMBROS DE APOIO.

TREINO E

ATIVIDADE: EXECUTAR 1’ CADA POSTURA	
FASE DO TREINO	ALONGAMENTO ESTÁTICO
OBJETIVO	FLEXIBILIDADE
MODO DE FAZER	EXECUTAR DE 8 A 12 POSTURAS DE ALONGAMENTO, PRESERVANDO SEMPRE A BOA POSTURA E RESPEITANDO O TEMPO.

Reposição Junho:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES DE 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	TRABALHO GERAL
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA
MODO DE FAZER	ABDOMEM, ELEVAÇÃO QUADRIL, ELEVAÇÃO OMBRO, ELEVAÇÃO PERNA EM DECUBTO DORSAL, LATERAL, POSTURA QUATRO APOIS (CACHORRINHO)

TREINO B

ATIVIDADE: EXECUTAR ENTRE 8 E 10 SERIES	
FASE DO TREINO	TREINO EM RAMPA
OBJETIVO	RESSITENCIA DE VELOCIDADE
MODO DE FAZER	8 TIROS DE 50 METOS 10 TIROS DE 70 METROS INTERVALO DE 3 A 5 MINUTOS



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO C

ATIVIDADE: ESPAÇO DE 20 A 30 METROS 5 SERIES	
FASE DO TREINO	SKIPERS EM GERAL
OBJETIVO	COORDENAÇÃO DE CORRIDA
MODO DE FAZER	JOELHO ALTO, JOELHO BAIXO, REPIQUE, CONTAGEM DE TRES, SAMBA, DESLOCAMENTO LATERAL, DESLOCAMENTO DE COSTAS, PONTA LONGA, PONTA CURTA, FRENTE LADO FRENTE, HOPE.

TREINO D

ATIVIDADE: EXECUTAR 5 SERIES DE 25 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	CIRCUITO
OBJETIVO	RESISTENCIA CARDIO E MUSCULAR
MODO DE FAZER	EXECUTA BURPE CORRE 100 METROS FAZ ABDOMEM

TREINO E

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	FORÇA MUSCULAR
OBJETIVO	MANUTENÇÃO DE FORÇA
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO, SUPINO, AFUNDO, ARRANQUE, ELEVÇÃO OMBRO, TRAPEZIO, BICEPS, TRICEPS, PANTURRILHA, AGACHAMENTO LATERAL. UTILIZAR MATERIAIS IMPROVISADOS EM CASA.

BASQUETE MASCULINO

BASQUETE MASCULINO - (400 Horas)							
REFERENTE REPOSIÇÃO DE AULAS - MÊS - ABRIL, MAIO E JUNHO 2020							
JUL		AGO		SET		OUT	
3ª Sem	20	1ª Sem	40	1ª Sem	40	1ª Sem	20
4ª Sem	20	2ª Sem	40	2ª Sem	40	2ª Sem	20
		3ª Sem	40	3ª Sem	40		
		4ª Sem	40	4ª Sem	40		
TOTAL	40	TOTAL	160	TOTAL	160	TOTAL	40

Reposição Abril:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO A

ATIVIDADE: 3 SERIES DE 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	COORDENAÇÃO MOTORA (FOOTWORK)
OBJETIVO	AQUECIMENTO GERAL DO CORPO
MODO DE FAZER	NA POSIÇÃO EM PÉ, DEVE-SE EXECUTAR ABERTURA DAS PERNAS (ABRE E FECHA), E FRENTE E TRÁS.

TREINO B

ATIVIDADE: 3 SÉRIES DE 30 SEGUNDOS	
FASE DO TREINO	MANEJO DE BOLA
OBJETIVO	ALONGAMENTO ATIVO COM BOLA
MODO DE FAZER	MANUSEAR A BOLA PARA QUE A PARTE TÁTIL SEJA ATIVADA E APÓS EXECUTAR PASSANDO A BOLA EM VOLTA DA CINTURA, PESCOÇO E PERNAS.

TREINO C

ATIVIDADE: ESPAÇO DE 15m PARA EXECUTAR 4 SÉRIES	
FASE DO TREINO	COORDENAÇÃO MOTORA COM MANEJO DE BOLA
OBJETIVO	COORDENAÇÃO MOTORA E HABILIDADES
MODO DE FAZER	DESLOCAR-SE E MANEJAR A BOLSA ENTRE AS PERNAS, ANDANDO E CRUZANDO A BOLA POR ENTRE AS PERNAS, ELEVANDO A PERNA E CRUZANDO A BOLA ENTRE AS PERNAS.

TREINO D

ATIVIDADE: EXECUTAR 5 SERIES ESPACO DE 10M	
FASE DO TREINO	CIRCUITO DE DRIBLES (BOLA)
OBJETIVO	HABILIDADES COM BOLA
MODO DE FAZER	DRIBLES EM LINHA RETA, MAO DIREITA/MÃO ESQUERDA;ZIG ZAG COM TROCAS DE MÃOS. UTILIZAR GARRAFAS PET COMO CONES.

TREINO E

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES	
FASE DO TREINO	CIRCUIT TRAINING
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO (SQUAT) FLEXÃO DE BRAÇO, POLICHINELO COM BOLA A FRENTE, ABDOMEM (PRANCHA) 30, 25, 20, 15 SEGUNDOS INTERVALO 3' CADA SÉRIE.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

Reposição Maio:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES 30" CADA	
FASE DO TREINO	TRABALHO DE ISOMETRIA MEMBROS SUPERIORES
OBJETIVO	FORTALECIMENTO CORE + RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	ELEVAÇÃO LATERAL COM GARRAFAS PET COM ÁGUA, ELEVAÇÃO FRONTAL, FLEXÃO FASE ALTA..

TREINO B

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	PLIOMETRIA (SALTITOS)
OBJETIVO	RESISTÊNCIA
MODO DE FAZER	SALTO COM UMA PERNA , ALTERNAR PERNA.(NO LUGAR) SALTO EM ZIG ZAG (DESLOCAMENTO) SALTO SLICE (PATINADOR) LATERAL

TREINO C

ATIVIDADE: EXECUTAR 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	CORRIDAS VARIADAS COM BOLA
OBJETIVO	DESLOCAMENTOS VARIADOS
MODO DE FAZER	CORRIDAS EM LINHA RETA; ZIG ZAG (DIAGONAIS); PARADAS RÁPIDAS E ACELERA.

TREINO D

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES	
FASE DO TREINO	DESLOCAMENTO LATERAL
OBJETIVO	RESISTENCIA INTERNA DA COXA
MODO DE FAZER	DESLOCAMENTO LATERAL, EM DAIGONAIS E FOOTWORK. (DEFESAS)



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO E

ATIVIDADE: DRIBLES COM BOLA	
FASE DO TREINO	ALONGAMENTO USANDO A BOLA
OBJETIVO	HABILIDADE E DRESTREZA
MODO DE FAZER	DRIBLES EM LINHA RETA, EM ZIG ZAG, UTILIZANDO GARRAFAS PET COMO CONES. E COM VARIAÇÃO DE DESLOCAMENTOS

Reposição Junho:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE EXECUÇÃO E 5 DE DESCANSO	
FASE DO TREINO	TRABALHO GERAL COM BOLA
OBJETIVO	VELOCIDADE DE REAÇÃO
MODO DE FAZER	JOGANDO A BOLA NA PAREDE E PEGANDO APENAS COM UMA MÃO, MANEJO DE BOLA, DRIBLES VARIADOS (PARADOS E COM DESLOCAMENTOS)

TREINO B

ATIVIDADE: EXECUTAR ENTRE 8 E 10 SERIES	
FASE DO TREINO	TREINO COM SALTITOS
OBJETIVO	RESSITENCIA DE MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	FOOTWORK COM PEQUENOS SALTITOS(METRALHADORA), DESLOCAMENTOS LATERAIS(DEFESA)

TREINO C

ATIVIDADE: PRANCHAS E FLEXÕES	
FASE DO TREINO	CORE + TRONCO
OBJETIVO	FORTALECIMENTO DE MEMBROS SUPERIORES
MODO DE FAZER	PRANCHA ESTÁTICA, COM DESLOCAMENTO DA PERNA JUNTO AO COTOVELO, PRACHA ALTA, PRANCHA COM APOIO DO COTOVELO

TREINO D

ATIVIDADE: DRIBLES E MANEJO DE BOLA	
FASE DO TREINO	CIRCUITO COM CORRIDAS VARIADAS
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	DRIBLES VARIADOS (ESTÁTICOS E COM DESLOCAMENTO) MUDANÇA DE DIREÇÃO E DE RITMOS)



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO E

ATIVIDADE: EXECUTAR 4 SERIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	FORÇA MUSCULAR
OBJETIVO	MANUTENÇÃO DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO,(SQUAT) AGACHAMENTO COM ABERTURA DA PERNA E SALTITOS, AFUNDO, UTILIZAR MATERIAIS IMPROVISADOS EM CASA.(CADEIRA,SOFÁ)

BASQUETE FEMININO

BASQUETE FEMININO - (400 Horas)							
REFERENTE REPOSIÇÃO DE AULAS - MÊS - ABRIL, MAIO E JUNHO 2020							
JUL		AGO		SET		OUT	
3ª Sem	20	1ª Sem	40	1ª Sem	40	1ª Sem	20
4ª Sem	20	2ª Sem	40	2ª Sem	40	2ª Sem	20
		3ª Sem	40	3ª Sem	40		
		4ª Sem	40	4ª Sem	40		
TOTAL	40	TOTAL	160	TOTAL	160	TOTAL	40

Reposição Abril:

Os treinos deverão ser realizados da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, F
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, F, A
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, F, A, B
- SEMANA 4 TREINO D, E, F, A, B, C

TREINO A

ATIVIDADE:COORDENAÇÃO - 3 SERIES DE 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	COORDENAÇÃO MOTORA (FOOTWORK)
OBJETIVO	AQUECIMENTO GERAL DO CORPO
MODO DE FAZER	NA POSIÇÃO EM PÉ, DEVE-SE EXECUTAR ABERTURA DAS PERNAS (ABRE E FECHA), E FRENTE E TRÁS.

TREINO B

ATIVIDADE: COORDENAÇÃO - 3 SÉRIES DE 30 SEGUN DOS	
FASE DO TREINO	MANEJO DE BOLA
OBJETIVO	ALONGAMENTO ATIVO COM BOLA
MODO DE FAZER	MANUSEAR A BOLA PARA QUE A PARTE TÁTIL SEJA ATIVADA E APÓS EXECUTAR PASSANDO A BOLA EM VOLTA DA CINTURA, PESCOÇO E PERNAS.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO C

ATIVIDADE: DRIBLES - EXECUTAR 4 SÉRIES - ESPAÇO 15M.	
FASE DO TREINO	COORDENAÇÃO MOTORA COM MANEJO DE BOLA
OBJETIVO	COORDENAÇÃO MOTORA E HABILIDADES
MODO DE FAZER	DESLOCAR-SE E MANEJAR A BOLA ENTRE AS PERNAS, ANDANDO E CRUZANDO A BOLA POR ENTRE AS PERNAS, ELEVANDO A PERNA E CRUZANDO A BOLA ENTRE AS PERNAS.

TREINO D

ATIVIDADE :CIRCUITO - EXECUTAR 5 SERIES - ESPACO DE 10M	
FASE DO TREINO	CIRCUITO DE DRIBLES
OBJETIVO	HABILIDADES COM BOLA
MODO DE FAZER	DRIBLES EM LINHA RETA, MAO DIREITA/MÃO ESQUERDA; ZIG ZAG COM TROCAS DE MÃOS. UTILIZAR OBJETOS COMO CONES.

TREINO E

ATIVIDADE: CIRCUITO -: EXECUTAR 4 SERIES	
FASE DO TREINO	CIRCUIT TRAINING
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR/ MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO, FLEXÃO DE BRAÇO, POLICHINELO COM E SEM BOLA, ABDOMEM (PRANCHA) 30, 25, 20, 15 SEGUNDOS INTERVALO 1' CADA SÉRIE.

TREINO F

ATIVIDADE :ESCADA DE AGILIDADE - EXECUTAR 10 SÉRIES	
FASE DO TREINO	AQUECIMENTO, SALTITOS
OBJETIVO	CONTROLE, BALANÇO E EQUILÍBRIO CORPORAL.
MODO DE FAZER	UM PÉ FORA, DOIS PÉS POR VEZ, PÉ LATERAL, DOIS PÉS NA LATERAL. SEMPRE SALTITANDO COM RITMO. FAZER 01 SÉRIE DE CADA MOVIMENTO DIFERENTE.

Reposição Maio:

Os treinos deverão ser realizados da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, F
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, F, A
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, F, A, B
- SEMANA 4 TREINO D, E, F, A, B, C

TREINO A

ATIVIDADE:FORTALECIMENTO - EXECUTAR 4 SERIES 30" CADA	
FASE DO TREINO	TRABALHO DE ISOMETRIA MEMBROS SUPERIORES
OBJETIVO	FORTALECIMETO CORE + RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	ELEVAÇÃO LATERA, ELEVAÇÃO FRONTA, FLEXÃO FASE ALTA (com peso ou garrafas pet com água ou areia).



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO B

ATIVIDADE: SALTOS - EXECUTAR 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	PLIOMETRIA (SALTITOS)
OBJETIVO	RESISTÊNCIA
MODO DE FAZER	SALTO COM UMA PERNA, ALTERNAR PERNA.(NO LUGAR) SALTO EM ZIG ZAG (DESLOCAMENTO)

TREINO C

ATIVIDADE: CORRIDAS VARIADAS - EXECUTAR 20 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	CORRIDAS VARIADAS COM BOLA
OBJETIVO	DESLOCAMENTOS VARIADOS
MODO DE FAZER	CORRIDAS EM LINHA RETA; ZIG ZAG (DIAGONAIS); PARADAS RÁPIDAS E ACELERA.

TREINO D

ATIVIDADE: DESLOCAMENTOS - EXECUTAR 4 SÉRIES	
FASE DO TREINO	DESLOCAMENTO LATERAL
OBJETIVO	RESISTENCIA INTERNA DA COXA
MODO DE FAZER	DESLOCAMENTO LATERAL, EM DAIGONAIS E FOOTWORK. (DEFESAS)

TREINO E

ATIVIDADE: DRIBLES COM BOLA	
FASE DO TREINO	ALONGAMENTO USANDO A BOLA
OBJETIVO	HABILIDADE E DRESTREZA
MODO DE FAZER	DRIBLES EM LINHA RETA, EM ZIG ZAG, UTILIZANDO OBJETOS COMO CONES. E COM VARIAÇÃO DE DESLOCAMENTOS

TREINO F

ATIVIDADE: ESCADA DE AGILIDADE – EXECUTAR 10 SÉRIES	
FASE DO TREINO	AQUECIMENTO, SALTITOS
OBJETIVO	CONTROLE, BALANÇO E EQUILÍBRIO CORPORAL.
MODO DE FAZER	UM PÉ FORA, DOIS PÉS POR VEZ, PÉ LATERAL, DOIS PÉS NA LATERAL, SEMPRE SALTITANDO COM RITMO. FAZER 01 SÉRIE DE CADA MOVIMENTO DIFERENTE.

Reposição Junho:

Os treinos deverão ser realizados da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, F
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, F, A
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, F, A, B
- SEMANA 4 TREINO D, E, F, A, B, C



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO A

ATIVIDADE: REAÇÃO - : EXECUTAR 4 SERIES DE 20” POR 5” DE DESCANSO	
FASE DO TREINO	TRABALHO GERAL COM BOLA
OBJETIVO	VELOCIDADE DE REAÇÃO
MODO DE FAZER	JOGANDO A BOLA NA PAREDE E PEGANDO APENAS COM UMA MÃO, MANEJO DE BOLA, DRIBLES VARIADOS (PARADO E COM DESLOCAMENTOS)

TREINO B

ATIVIDADE: DEFESA - EXECUTAR 10 SERIES	
FASE DO TREINO	AQUECIMENTO COM SALTITOS
OBJETIVO	RESSITENCIA DE MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	FOOTWORK COM PEQUENOS SALTITOS, DESLOCAMENTOS LATERAIS(DEFESA)

TREINO C

ATIVIDADE: PRANCHAS E FLEXÕES – 8 SÉRIES DE 20”	
FASE DO TREINO	CORE + TRONCO
OBJETIVO	FORTALECIMENTO DE MEMBROS SUPERIORES
MODO DE FAZER	PRANCHA ESTÁTICA, COM DESLOCAMENTO DA PERNA JUNTO AO COTOVELO, PRACHA ALTA, PRANCHA COM APOIO DO COTOVELO.

TREINO D

ATIVIDADE: DRIBLES E MANEJO DE BOLA	
FASE DO TREINO	CIRCUITO COM CORRIDAS VARIADAS
OBJETIVO	RESISTENCIA MUSCULAR
MODO DE FAZER	DRIBLES VARIADOS (ESTÁTICOS E COM DESLOCAMENTOS, MUDANÇA DE DIREÇÃO E DE RITMOS).

TREINO E

ATIVIDADE: FORÇA -: EXECUTAR 4 SERIES DE 15 REPETIÇÕES	
FASE DO TREINO	FORÇA MUSCULAR
OBJETIVO	MANUTENÇÃO DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES
MODO DE FAZER	AGACHAMENTO COM ABERTURA DA DE PERNA E SALTITOS. UTILIZAR MATERIAIS IMPROVISADOS EM CASA .(CADEIRA,SOFÁ)



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO F

ATIVIDADE: ESCADA DE AGILIDADE – EXECUTAR 10 SÉRIES	
FASE DO TREINO	AQUECIMENTO, SALTITOS.
OBJETIVO	CONTROLE, BALANÇO E EQUILÍBRIO CORPORAL.
MODO DE FAZER	UM PÉ FORA, DOIS PÉS POR VEZ, PÉ LATERAL, DOIS PÉS NA LATERAL, SEMPRE SALTITANDO COM RITMO. FAZER 01 SÉRIE DE CADA MOVIMENTO DIFERENTE.

TÊNIS DE MESA

TENIS MESA - (400 Horas)							
REFERENTE REPOSIÇÃO DE AULAS - MÊS - ABRIL, MAIO E JUNHO 2020							
JUL		AGO		SET		OUT	
3ª Sem	20	1ª Sem	40	1ª Sem	40	1ª Sem	20
4ª Sem	20	2ª Sem	40	2ª Sem	40	2ª Sem	20
		3ª Sem	40	3ª Sem	40		
		4ª Sem	40	4ª Sem	40		
TOTAL	40	TOTAL	160	TOTAL	160	TOTAL	40

Reposição Abril:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: Controle de bola por 10min variando as posições de corpo e mãos	
FASE DO TREINO	Controle de Bola
OBJETIVO	Coordenação motora com bola
MODO DE FAZER	Com a raquete de tênis de mesa ou a mão espalmada bater a bola para cima mantendo em movimento sem deixar cair no chão, pode-se alternar as mão ou lado da raquete. Uma variação é a posição do corpo(começar sentado e se levantar)

TREINO B

ATIVIDADE: Aprendizado Técnico(observação do vídeo/exemplo)15min de treino na parede	
FASE DO TREINO	Conhecendo os golpes
OBJETIVO	Aprendizado Técnico
MODO DE FAZER	Aprendizado das batidas: forehand: com a palma da mão voltada para frente. Atenção a abertura do cotovelo para a realização do movimento com a mão levemente inclinada para a batida. Lembrando sempre de utilizar o corpo inteiro para o movimento e não só foca no braço. Flexionar levemente os joelhos para ter uma leveza nos movimentos.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO C

ATIVIDADE: Sombra por 15 a 20 minutos	
FASE DO TREINO	Coordenação na parede
OBJETIVO	Autoconhecimento e correção técnica
MODO DE FAZER	Próximo a parede ou espelho realizar os golpes aprendidos para observar a sombra ou reflexo tentando observar todos os detalhes do corpo. Realizar os golpes de forehand e backhand.

TREINO D

ATIVIDADE: 5 séries de 6 golpes cada exercício	
FASE DO TREINO	Circuito técnico de resistência
OBJETIVO	Resistência aeróbia geral
MODO DE FAZER	Deslocamento lateral com simulação de golpe no final do deslocamento Mesma coisa do outro lado Agachamentos longe da mesa/deslocamento até a mesa e golpe

TREINO E

ATIVIDADE: 5 séries de 30 batidas cada variação de golpe/trajetória	
FASE DO TREINO	Coordenação Técnica
OBJETIVO	Golpes Solo
MODO DE FAZER	Batida de bola solo junto a parede com variação de batidas (drive/chiquita/bloqueios) e trajetória da bola (diagonal com paralela ou paralela com paralela)

Reposição Maio:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D

TREINO A

ATIVIDADE: Controle de bola por 10min variando as posições de corpo e mãos	
FASE DO TREINO	Controle de Bola
OBJETIVO	Coordenação motora com bola
MODO DE FAZER	Controlar a bolinha em cima da raquete, sem deixar a bolinha cair da raquete. Variar passando para um amigo ou de uma mão para outra. Variar também posição do corpo (ex: começar em pé e agachar sem deixar a bolinha cair da raquete)



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO B

ATIVIDADE: Aprendizado Técnico(observação do vídeo/exemplo)15min de treino na parede	
FASE DO TREINO	Conhecendo os golpes
OBJETIVO	Aprendizado Técnico
MODO DE FAZER	Aprendizado das batidas: Harau um flik é um golpe realizado de forma rápida e próximo da rede que exige bastante movimentação do punho. Atenção ao deslocamento bem próximo da mesa tocando na bola em um ponto alto tentando manda a bola no fundo da mesa

TREINO C

ATIVIDADE: Sombra por 15 a 20 minutos	
FASE DO TREINO	Coordenação na parede
OBJETIVO	Autoconhecimento e correção técnica
MODO DE FAZER	Próximo a parede ou espelho realizar os golpes aprendidos para observar a sombra ou reflexo tentando observar todos os detalhes do corpo. Realizar o harau. Prestando muita atenção ao deslocamento para frente e o retorno rápido.

TREINO D

ATIVIDADE: 3 séries de 15 repetições cada exercício	
FASE DO TREINO	Fortalecimento específico
OBJETIVO	Resistencia aeróbia geral
MODO DE FAZER	Com um par de garrafinhas iguais com água ou areia dentro realizar o exercícios de fortalecimento de ombros Elevação lateral de ombros Elevação frontal de braços Movimento de batida com pesinho de areia ou água.

TREINO E

ATIVIDADE: 5 series de 30 batidas cada variação de golpe/trajetória	
FASE DO TREINO	Coordenação Técnica
OBJETIVO	Golpes Solo
MODO DE FAZER	Batida de bola solo junto a parede com variação de batidas (drive/chiquita/bloqueios) e trajetória da bola(diagonal com paralela ou paralela com paralela)

Reposição Junho:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO A, B, C, D, E, A
- SEMANA 2 TREINO B, C, D, E, A, B
- SEMANA 3 TREINO C, D, E, A, B, C
- SEMANA 4 TREINO D, E, A, B, C, D



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO A

ATIVIDADE: Controle de bola por 10min variando as posições de corpo e mãos	
FASE DO TREINO	Controle de Bola
OBJETIVO	Coordenação motora com bola
MODO DE FAZER	Controlar a bolinha em cima da raquete, sem deixar a bolinha cair da raquete. Variar passando para um amigo ou de uma mão para outra. Variar também posição do corpo (ex: começar em pé e agachar sem deixar a bolinha cair da raquete)

TREINO B

ATIVIDADE: Aprendizado Técnico (observação do vídeo/exemplo)15min de treino na parede	
FASE DO TREINO	Conhecendo os golpes
OBJETIVO	Aprendizado Técnico
MODO DE FAZER	Aprendizado das batidas: Bloqueio é um golpe de defesa que aproveita a velocidade e o efeito do ataque adversário, o bloqueio pode ser ativo(onde se esta defendendo porem buscando dificultar o retorno para o adversário) ou passivo(quando em virtude de posição no jogo, aplicasse apenas uma devolução para o outro lado da mesa). Para um bloqueio seja sempre ativo e intenso é tentar prestar atenção no tipo de efeito e a velocidade que o oponente aplicou na bola para utilizar a seu favor..

TREINO C

ATIVIDADE: Sombra por 15 a 20 minutos	
FASE DO TREINO	Coordenação na parede
OBJETIVO	Autoconhecimento e correção técnica
MODO DE FAZER	Próximo a parede ou espelho realizar os golpes aprendidos para observar a sombra ou reflexo tentando observar todos os detalhes do corpo. Realizar várias repetições prestando muita atenção ao deslocamento para frente e o retorno rápido.

TREINO D

ATIVIDADE: 5 séries de 6 golpes cada exercício	
FASE DO TREINO	Circuito Técnico
OBJETIVO	Resistencia aeróbia geral
MODO DE FAZER	Deslocamento tocando em um cone ou garrafa a 4 metros da lateral da mesa e retornar para realizar um golpe específico. Repetir para o outro lado Deslocamento tocando um cone ou garrafa a 4 metros para tras da mesa e retornar executando um golpe.

TREINO E

ATIVIDADE: 5 series de 30 batidas cada variação de golpe/trajetória	
FASE DO TREINO	Coordenação Técnica
OBJETIVO	Golpes Solo
MODO DE FAZER	Batida de bola solo junto a parede com variação de batidas (drive/chiquita/bloqueios) e trajetória da bola(diagonal com paralela ou paralela com paralela)



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TÊNIS DE CAMPO

TENIS CAMPO - (400 Horas)							
REFERENTE REPOSIÇÃO DE AULAS - MÊS - ABRIL, MAIO E JUNHO 2020							
JUL		AGO		SET		OUT	
3ª Sem	20	1ª Sem	40	1ª Sem	40	1ª Sem	20
4ª Sem	20	2ª Sem	40	2ª Sem	40	2ª Sem	20
		3ª Sem	40	3ª Sem	40		
		4ª Sem	40	4ª Sem	40		
TOTAL	40	TOTAL	160	TOTAL	160	TOTAL	40

Reposição Abril:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO 1
- SEMANA 2 TREINO 2
- SEMANA 3 TREINO 3
- SEMANA 4 TREINO 4
- SEMANA 5 TREINO LIVRE

TREINO 1

ATIVIDADE: CONTROLE COM A BOLA DE 5 Á 10 MINUTOS	
FASE DO TREINO	CORDENAÇÃO MOTORA
OBJETIVO	MOVIMENTAÇÃO DO CORPO
MODO DE FAZER	QUALQUER TIPO DE BOLA COM A RAQUETE OU COM A MÃO FAZENDO O MOVIMENTO DE QUICAR A BOLA NO CHÃO PARA DESENVOLVER CORDENAÇÃO MOTORA E REFLEXO

TREINO 2

ATIVIDADE: EXERCÍCIO COM MESA	
FASE DO TREINO	SIMULAR JOGO DE TREINO
OBJETIVO	CONTROLE DE BOLA
MODO DE FAZER	UMA MESA OU UMA BASE, UMA PESSOA DE CADA LADO, ARREMEÇANDO A BOLA NA MESA COM UM QUIQUE COM A MÃO OU COM A RAQUETE.

TREINO 3

ATIVIDADE: MOVIMENTAÇÃO LATERAL	
FASE DO TREINO	APRENDIZADO DE CORRIDA LATERAL PARA MELHOR POSICIONAMENTO DOS GOLPES
OBJETIVO	TREINO DE LATERALIDADE
MODO DE FAZER	A CRIANÇA OU O ADULTO SE POSICIONA COM OS JOELHOS SEMI ABERTOS E FAÇA A CORRIDA LATERAL, COM UM PÉ DA PARTE INFERIOR TOCANDO NO OUTRO. 5 METROS PARA DIREITA E VOLTA PARA A ESQUERDA.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO 4

ATIVIDADE: CORRIDA LATERAL COM GOLPE – 10 MINUTOS	
FASE DO TREINO	APERFEIÇOAMENTO DE CORRIDA COM GOLPE
OBJETIVO	EXERCITAR A MOVIMENTAÇÃO DOS PÉS
MODO DE FAZER	CORRIDA LATERAL COM 5 PASSOS E SIMULAR BATER A BOLA SEM A RAQUETE, DO LADO DIREITO E NA VOLTA BATER A BOLA SEM A RAQUETE DO LADO ESQUERDO.

TREINO 5

ATIVIDADE: EXERCÍCIO DE LIVRE ESCOLHA	
FASE DO TREINO	PARA QUE A CRIANÇA SE DIVIRTA LIVREMENTE
OBJETIVO	RELAXAR
MODO DE FAZER	USAR LIVRE O TIPO DE EXERCÍCIO DESCRITO NAS SEMANAS ANTERIORES

Reposição Maio:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO 1
- SEMANA 2 TREINO 2
- SEMANA 3 TREINO 3
- SEMANA 4 TREINO 4
- SEMANA 5 DEMONSTRATIVO LIVRE

TREINO 1

ATIVIDADE: SAQUE – 10 MINUTOS	
FASE DO TREINO	TRABALHAR PARTE DE TREINO COM SAQUE
OBJETIVO	INICIAR O JOGO
MODO DE FAZER	COM UMA BOLA DE QUALQUER TIPO FAÇA O MOVIMENTO DO SAQUE E ARREMESSE A BOLA EM UMA DIREÇÃO DE SUA ESCOLHA.

TREINO 2

ATIVIDADE: TREINO DE ARRANQUE – 10 MINUTOS	
FASE DO TREINO	PARA INICIAR AS ATIVIDADES DE JOGO
OBJETIVO	INICIAR O JOGO
MODO DE FAZER	CORRIDA RÁPIDA ATÉ TOCAR EM UMA BASE COM A MÃO, SIMULANDO BUSCAR UMA BOLA.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscesertaozinho@hotmail.com

TREINO 3

ATIVIDADE: SIMULAR SAQUE COM BATIDA DE DIREITA	
FASE DO TREINO	PREPARAÇÃO PARA INICIAR O JOGO
OBJETIVO	JOGAR UMA PARTIDA
MODO DE FAZER	VOCÊ SIMULA UM SAQUE E FAÇA BATIDA DE DIREITA COM A MÃO.

TREINO 4

ATIVIDADE: CONTATO COM A BOLA	
FASE DO TREINO	BATER A BOLA NA PAREDE COM A MÃO DIREITA E PEGAR COM A ESQUERDA E VICE E VERSA.
OBJETIVO	COORDENAÇÃO MOTORA
MODO DE FAZER	BATER A BOLA NA PAREDE COM A MÃO DIREITA E PEGAR COM A ESQUERDA E VICE E VERSA.

TREINO 5

ATIVIDADE: EXERCITAR A CONTAGEM DO JOGO	
FASE DO TREINO	TER UMA BASE MÍNIMA DE SITUAÇÃO DE JOGO
OBJETIVO	FAZER A CONTAGEM DO JOGO EM VOZ ALTA
MODO DE FAZER	15 – 30 – 40 – GAME. FALE A CONTAGEM DO JOGO EM VOZ ALTA E ESCREVA TAMBÉM VÁRIAS VEZES.

Reposição Junho:

O treino deverá ser realizado da seguinte forma:

- SEMANA 1 TREINO 1
- SEMANA 2 TREINO 2
- SEMANA 3 TREINO 3
- SEMANA 4 TREINO 4
- SEMANA 5 DEMONSTRATIVO LIVRE

TREINO 1

ATIVIDADE: CONTROLE DE BOLA 1	
FASE DO TREINO	BASE QUE SERVE PARA TODOS OS NÍVEIS
OBJETIVO	REFLEXO E COORDENAÇÃO MOTORA
MODO DE FAZER	COM UMA RAQUETE NA MÃO, BOLA NA OUTRA, BATER A BOLA NO CHÃO E NA RAQUETE POR 10 MINUTOS.

TREINO 2

ATIVIDADE: CONTROLE DE BOLA 2	
FASE DO TREINO	TREINO DE BASE QUE SERVE PARA TODOS OS NÍVEIS
OBJETIVO	COORDENAÇÃO MOTORA
MODO DE FAZER	COM UMA RAQUETE NA MÃO A BOLA NA OUTRA, COLOQUE A BOLA SOBRE A RAQUETE E CONTROLE POR 10 MINUTOS.



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

TREINO 3

ATIVIDADE: REFLEXO	
FASE DO TREINO	CONCENTRAÇÃO
OBJETIVO	TER TOTAL CONTROLE DA BOLA
MODO DE FAZER	FIQUE UM EM FRENTE AO OUTRO, PODE SER PAI, MÃE, IRMÃO E ARREMESSE A BOLA PARA O OUTRO SEM DEIXAR CAIR.

TREINO 4

ATIVIDADE: MOVIMENTAÇÃO COM BATIDA	
FASE DO TREINO	PARA QUE A CRIANÇA TENHA UMA MELHOR PERFORMANCE PARA CHEGAR ATÉ A BOLA
OBJETIVO	MELHORAR A PERFORMANCE
MODO DE FAZER	CORRER PARA FRENTE E BATER NA BOLA PARA TRAZ, LATERAL, DIREITA E ESQUERDA.

TREINO 5

ATIVIDADE: RECREAÇÃO	
FASE DO TREINO	LAZER
OBJETIVO	SAIR DA ROTINA
MODO DE FAZER	ESTE EXERCÍCIO LEVE PODE SER PINTURA EM PAPEL DESENVOLVENDO UMA RAQUETE DE TENIS, BOLA, FAZENDO UMA QUADRA, DESENVOLVENDO UMA PESSOA, PODE SER COM GIS TAMBÉM.

Lisângela da Cruz
Presidente ISCE

Bruna Capelo de Souza Lourenço
Assiste Social – CRESS 48.688



ISCE – INSTITUTO SOCIAL CULTURAL E ESPORTIVO DE SERTÃOZINHO

Fundada em 22 de Janeiro de 2000. Filiada a Federação Paulista de Atletismo e a Federação Brasileira de Atletismo.

Utilidade Pública Municipal – Lei nº 3.932 de 16/07/2003 – CNPJ nº 03.693.318/0001-93.

Rua: Wagner Bisson, nº 25 – CH Lourenço Domenice – Cep: 14.177-127. Sertãozinho/SP.

Telefone: (16) 9.9187-1942 / Cel. 9.9187-1942. E-mail: asa.atletismo@outlook.com.br / iscsertaozinho@hotmail.com

PROTOCOLO DE ENTREGA

À

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE LAZER DE SERTÃOZINHO/SP.

O **Instituto Social Cultural e Esportivo de Sertãozinho – ISCE** inscrito sob o CNPJ 03.693.318/0001-92, vem por meio deste, apresentar o **PLANO DE REPOSIÇÃO DE ATIVIDADES DE FOMA REMOTA**, solicitado através do Decreto Municipal n. 7.669 de 01/07/2020, em decorrência da situação de pandemia do Covid19.

Sertãozinho, 20 de Julho de 2020.

RECEBIDO

DATA: _____