

At.-VIVACIDADE

Cb.-Afast. Lat. - M.n.q.-
FLEXÃO E
EXTENSÃO
DA CABEÇA



Br.-Afast. Lat. - CIRCUNDAÇÃO DOS
BRACOS DA FRENTE PARA TRÁS E
DE TRÁS PARA A FRENTE



SESSÃO PREPARATÓRIA - DURAÇÃO 6'

Obs. - A 13ª AULA DESTA
SESSÃO, SERÁ DADA EM
CARATER DE SESSÃO DE ESTUDOS.

Pn.-M.n.q.-FLEXÃO E EXTENSÃO DAS
PERNAS (JOELHOS E PÉS UNIDOS)



Tn.-Afast. Lat.-FLEXÃO Cxt.-Afast. Lat.-COM ELE-
E EXTENSÃO DO VAZÃO DOS BRACOS EX-
TRONCO TENDIDOS



SESSÃO PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO 21'

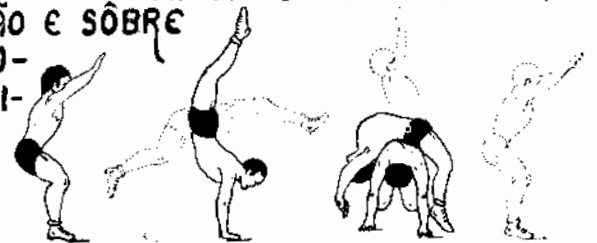
Legenda
1-EXERCÍCIOS EDUCATIVOS
(1-2)
①-EXERCÍCIOS AEROBÁTICOS
(21-29)

2-PARADA COM APÓIO DAS MÃOS E
DA CABEÇA NO CHÃO

1-ROLAMENTO SIMPLES PARA A FRENTE COM AS
MÃOS
NA
NUCA



①-SALTO PARA A FRENTE COM APÓIO DAS MÃOS
NO CHÃO E SOBRE
JM COM-
PANHEI-
RO.



②-PARADA COM OS BRACOS EXTENDIDOS



③-RODA DE LADO



④-SALTO PARA A FRENTE COM APÓIO DAS MÃOS
NOS JOELHOS DE UM COMPANHEIRO



⑤-MERGULHO DE PEIXE SOBRE UM COM-
PANHEIRO



VOLTA
CALMA

MARCA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS - MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO - EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA