

# S E S S Ã O D E

## Sessão Preparatória

DURAÇÃO 8 MINUTOS

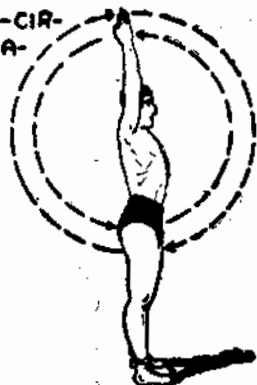
DIA: .....  
 HORA: .....  
 LOCAL: .....  
 INTENSIDADE: - FRACA. ....  
 DURAÇÃO: - 40 MINUTOS. ....  
 UNIFORME: - DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ....  
 MATERIAL: - 1 LONA OU PAÇO DE BARRACA PARA O PASSEIO AEREO;  
 3 BOLAS, SENDO 2 MEDICINA-BOL E 1 DE FUTEBOL. ....

ANO DE 1947

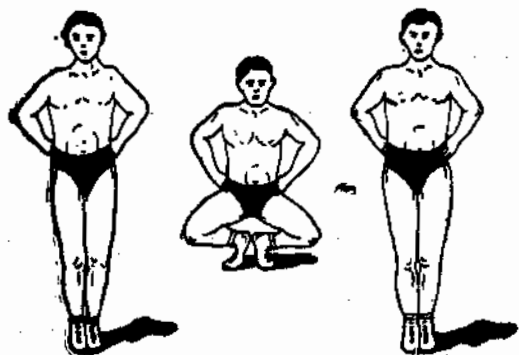
SESSÃO Nº 1

① - PR - 1 - VIVACIDADE.

② - BR - 28 - APAST. LAT. - CIRCUNDAÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS DA FRENTE PARA TRÁS E DE TRÁS PARA A FRENTE.



③ - PR - 35 - M.N.Q. - PLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS, JOELHOS AFASTADOS.

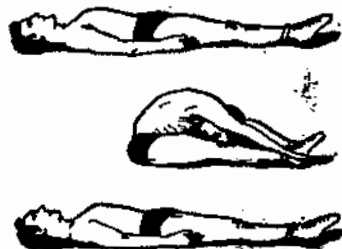
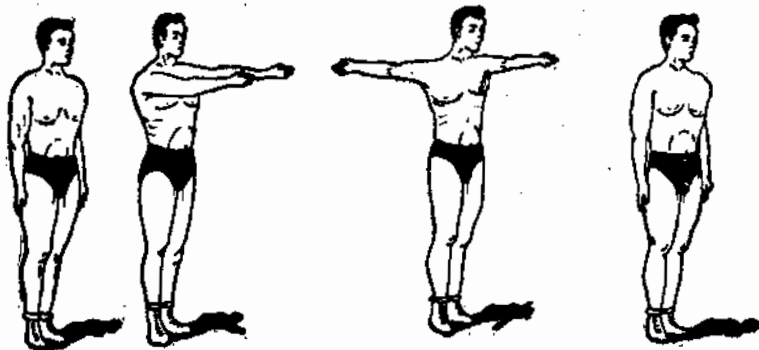


④ - TR - 56 - SENTADO - PERNAS AFASTADAS, TOCAR COM A MÃO Á PONTA DO PÉ OPOSTO.



⑤ - BR - 23 - ELEVÇÃO DOS BRAÇOS A FRENTE E AFASTAMENTO PARA TRÁS.

⑥ - TR - 53 - DEITADO - FLEXÃO DO TRONCO



⑦ - CMB - 57 - ABRIR PARA A FRENTE COM ELEVÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS E PLEXÃO E EXTENSÃO DAS MÃOS.

⑧ - CXT - 62 - AFAST. LAT. - COM ELEVÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS.

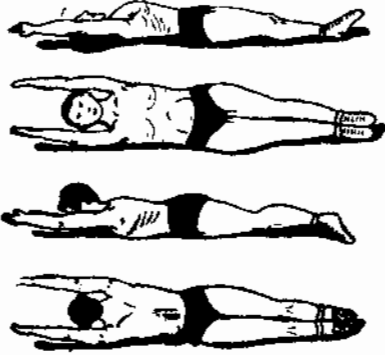


# G I N Á S T I C A

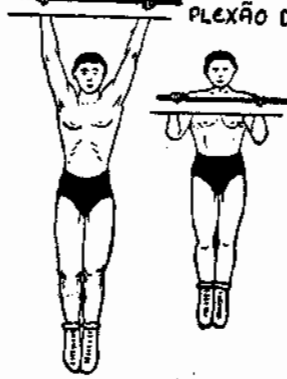
## Sessão Propriamente Dita

DURAÇÃO 28 MINUTOS

① - M.-AP.-86 - ROLAMENTO



② - T.-ED.-92 - SUSPENSÃO A LONGADA  
PLEXÃO DOS BRAÇOS.



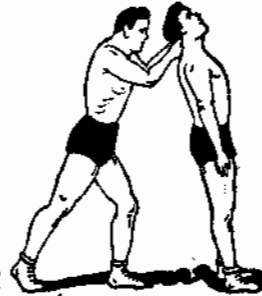
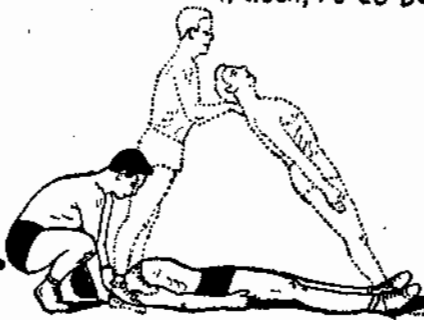
③ - T.-JG.-215 - O POSTE HUMANO.



④ - S.-JG.-221 - CARNEIÇA  
COM LIMITE ESTIPULADO.



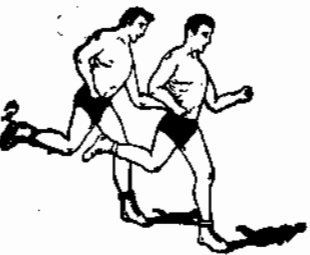
⑤ - LT.-ED.-138 - LEVANTAR UM CAMARADA DEITADO  
COM O CORPO RETESADO, SEGURANDO-O SOB  
A NUCA, PO-LO DE PÉ (3 VEZES).



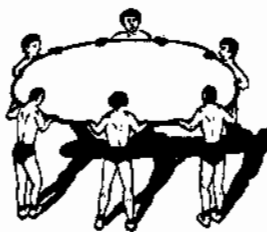
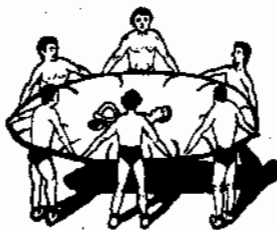
⑥ - LT.-JG.-226 - A BOLA A  
CAVALO.



⑦ - C.-JG.-244 - CORRIDA DE  
CAVALOS (50 METROS).



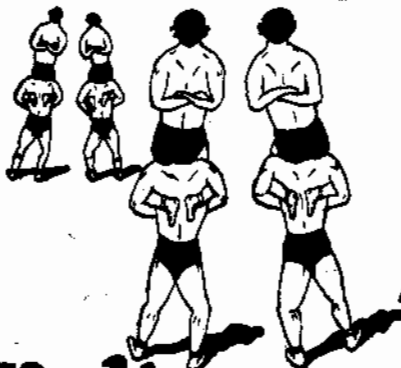
⑧ - L.-JG.-246 - PASSEIO  
AÉREO.



⑨ - AD.-ED.-196 - AJOELHADO, RESISTIR  
A ABDUÇÃO DO PUNHO E DO ANTE-  
BRAÇO.



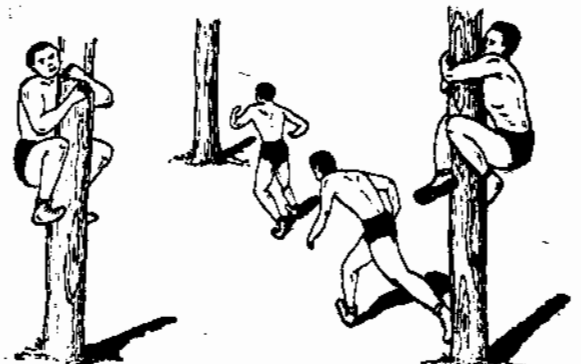
⑩ - AD.-JG.-253 - O TORNEIO



⑪ - C.-JG.-255 - VERSO E REVERSO  
(FACULTATIVO).



⑫ - T.-JG.-213 - O GATO EMPOLEIRADO  
(FACULTATIVO).



## Volta à Calma

DURAÇÃO 4 MINUTOS

Des.-Jany-ELEE

- MARCHA LENTA COM EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO.  
- MARCHA COM CANTO OU ASSOBOIO.  
- EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA.