

SESSÃO DE GINÁSTICA DE CHÃO

(INTENSIDADE FORTE)

DIA -
HORA -
LOCAL -

UNIFORME - O de Ginástica comum.

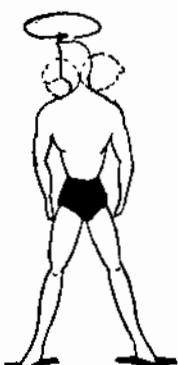
DURAÇÃO - 40 Minutos

SESSÃO PREPARATORIA

8 minutos

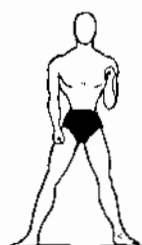
Ar.-Taboada simples

1	3	4	2	3	5	3
0	6	0	0	0	0	0
1	0	9	4	8	4	0
0	5	0	0	0	0	0
0	0	6	1	7	4	7

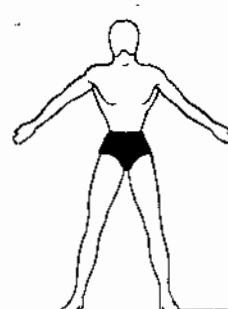


BR-(2) AFAST. LAT. - FLEXÃO
E EXTENSÃO DOS ANTE-BRAÇOS, COM
ELEVÇÃO DOS BRAÇOS PARA TRAZ.

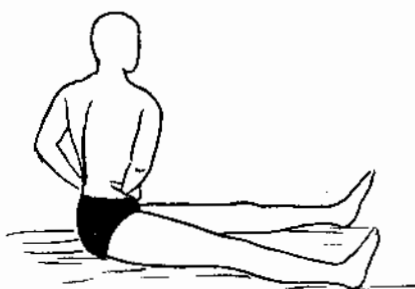
CB.-CIRCUNDAÇÃO
DA CABEÇA.



PR-(3)-GR. AFAST. LAT. - M.N.Q. - FLEXÃO
ALTERNADA DAS PERNAS



EXT-(2)-AFAS. LAT. - LEVANDO AS ESPAL-
DAS PARA TRAZ E PARA FRENTE.

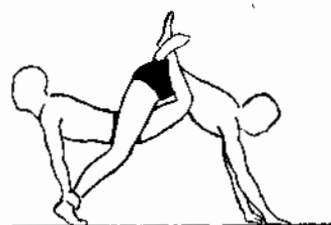


TR-(2)-SENTADO - M.N.Q. -
ROTAÇÃO DO TRONCO.

SESSÃO PROPRIAMENTE DITA

28 minutos

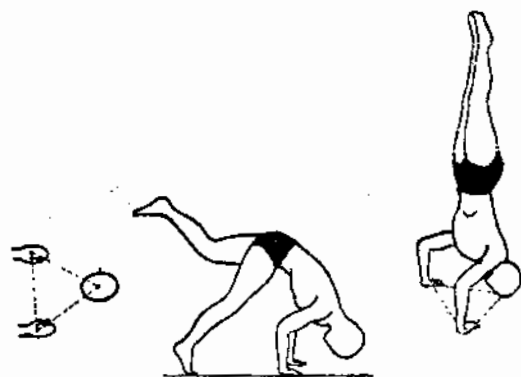
Exercícios de Flexibilidade (1)



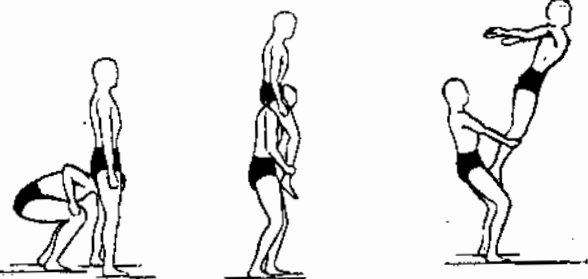
A)-MARCHA DO CAMELO (1º Processo).



B)-ROLAMENTO SIMPLES PARA A FRENTE,
COM AS MÃOS NOS TOPOZELAS

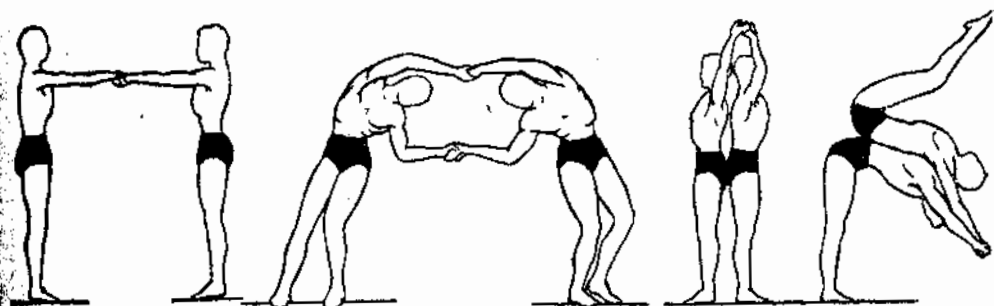


A)-PARADA COM APOIO DA CABEÇA E DAS MÃOS NO CHÃO.

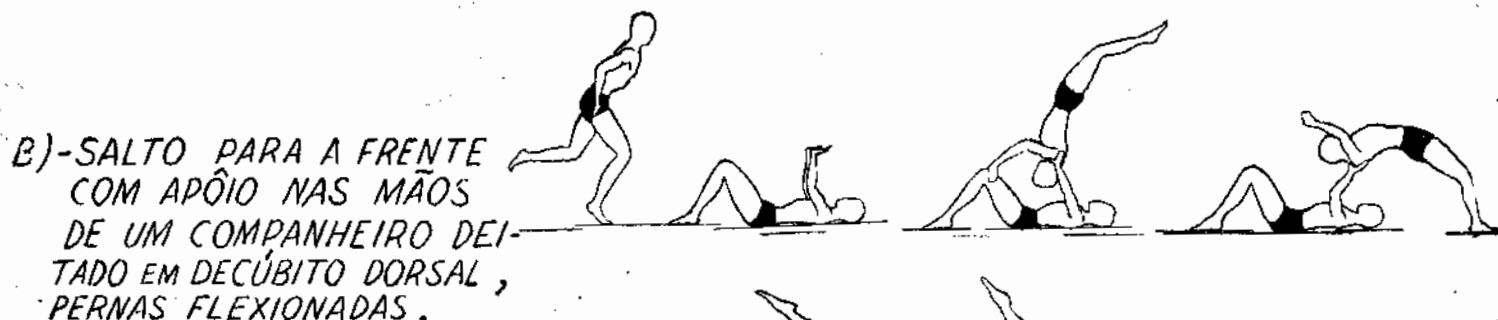


B)-EQUILÍBRIO COM APOIO DOS PÉS SOBRE AS COXAS DE UM COMPANHEIRO DE PE.

Exercícios de destreza (3)



A)-RODADA SÔBRE AS COSTAS DE UM COMPA-NHEIRO DE PE.



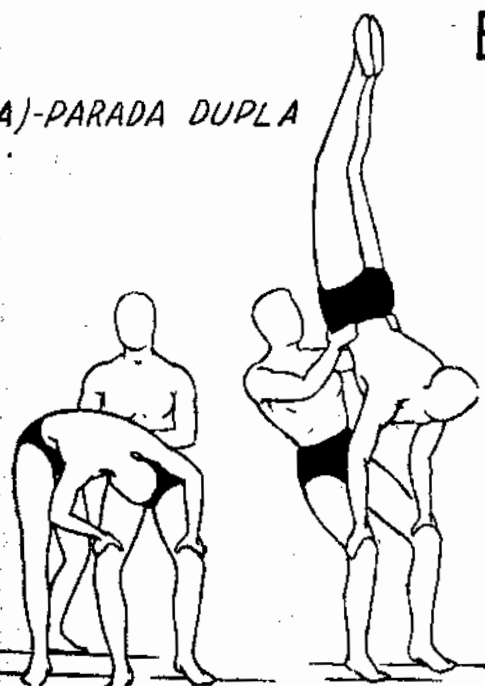
B)-SALTO PARA A FRENTE COM APOIO NAS MÃOS DE UM COMPANHEIRO DEITADO EM DECÚBITO DORSAL, PERNAS FLEXIONADAS.

C)- SALTO DE PEIXE

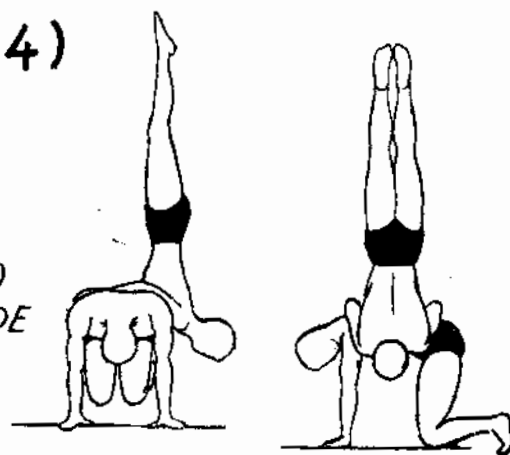


Exercícios de Força (4)

A)-PARADA DUPLA



B)- PARADA COM APOIO SOBRE O DORSO DE UM COMPANHEIRO



VOLTA Á CALMA 4 minutos

- MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS.
- MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO.
- EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA.