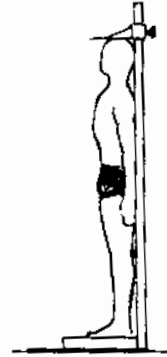


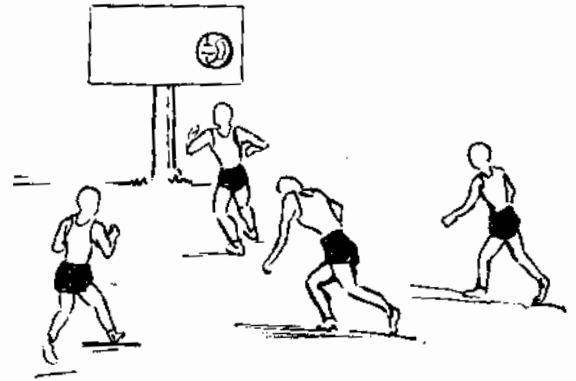
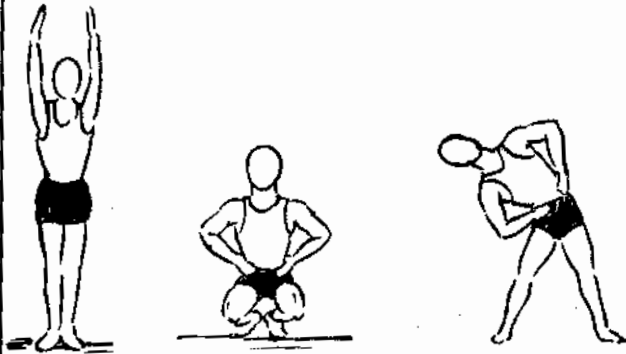
# PERÍODO DE FORMAÇÃO

## INSTRUÇÃO BÁSICA DE QUALIFICAÇÃO



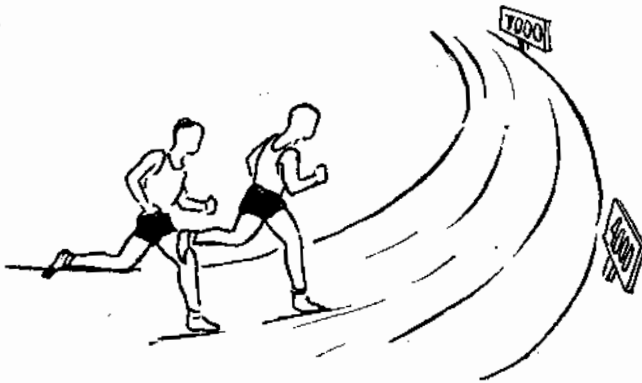
SESSÃO DE GINÁSTICA COMUM

SESSÃO DE JOGOS MILITARES



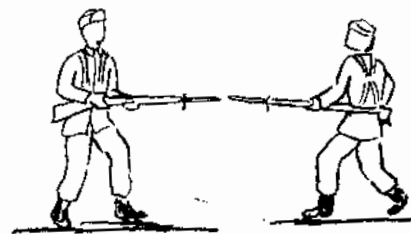
SESSÃO DE CORRIDAS

SESSÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA  
(GINÁSTICA DE CHÃO)

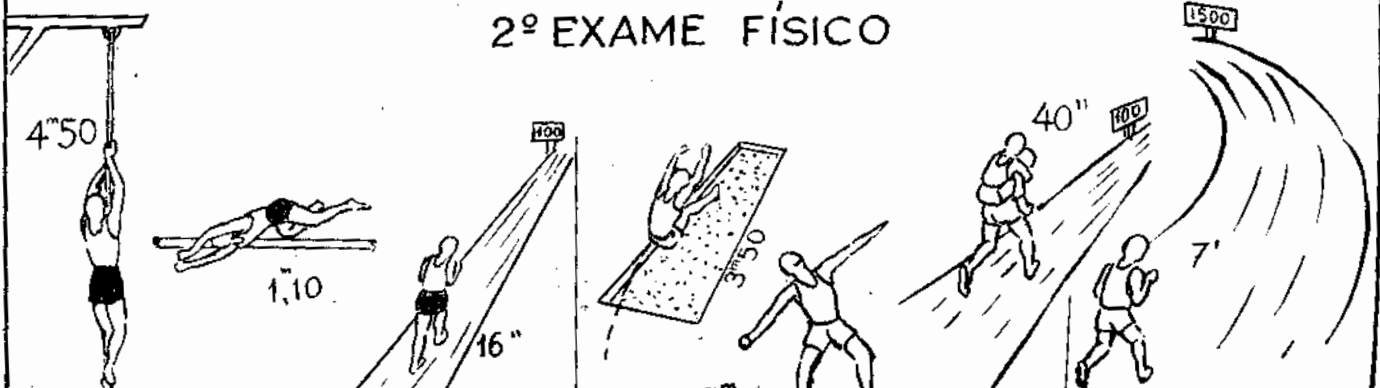


SESSÃO DE ATACAR E DEFENDER-SE

SESSÃO DE PREPARAÇÃO DO  
COMBATENTE



### 2º EXAME FÍSICO



		MÊSES		MODALIDADE DE TRABALHO FÍSICO												DESPORTOS		EXAMES		OBSERVAÇÕES
		DOSAGEM		SEMANAS																
SOMA		4 horas por semana						3 horas por semana												
1h p/s																				
20. <sup>a</sup>																				
	4																			
	6																			
	4																			
	4																			
	4																			
	4																			
	4																			
	4																			
	4																			
	3																			
	3																			
	3																			
	3																			
	3																			
	3																			
	1																			
	1																			
	1																			
	1																			

G - Sessão de Ginástica Coletiva.  
 GA - Sessão de Ginástica Aerobática.  
 AD - Sessão de Atacar e Defender-se.  
 PC - Sessão de Preparação do Combatente.  
 Total de horas 40