

Desporto Escolar 2024/25 MODALIDADES/HORÁRIOS

Caros alunos:

O exercício físico melhora o rendimento escolar. Está provado que as crianças que praticam desporto apresentam melhores resultados escolares. A atividade física promove: bem-estar psicológico; estimula sentimentos de solidariedade de amizade e cooperação; diminui a obesidade; funciona como redutor do stress e ansiedade.

Escolhe uma modalidade à tua escolha!

Não fiques parado!

Professor	Modalidade	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Rui Freitas	Voleibol INFB	18h30 20h00				18h30 19h20
Jorge Rodrigues	Futsal INF B		17h20 19h20		18h30 19h20	
Jorge Rodrigues	Escola Ativa (Fut. Vol. And.)			18h30 20h00	17h20 18h10	
Anabela Bastos	Rope skipping (Cordas)	18h30 20h00		15h25 16h15 *18h30 19h20		*18h30/19h50 *sábado 10h12h00
Nuno Cardoso	Andebol Inf.Misto		18h30 20h00		18h30 20h00	
Afonso	Basquetebol Iniciados Mac			18h30 19h45		17h20 18h10
Anabela Bastos	Sobre Rodas Misto	17h20 18h10		13h20 15h10 (1º ciclo)		
Fernando Santos	Xadrez Misto	13h00 14h15		13h20 15h10		
Ana C. Silva	Voleibol Iniciadas Fem.		17h20 18h10	14h20 15h40		
Ana C. Noronha	Desporto Adaptado		14h20 16h15		15h26 16h15	

*Treinos de Competição APRS protocolo AS

A Coordenadora do Desporto Escolar

Anabela Oliveira Paiva Basto