

## Desporto Escolar 2025/26

### 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
<b>Pedro Santos</b>	<b>Voleibol</b> INF Misto		18h20 19h40		17h20 18H40	
<b>Jorge Rodrigues</b>	<b>Futsal</b> INF B	18h30 19H50			17h30 18h20	
<b>Nuno</b>	<b>Escola Ativa</b> <b>(Andebol)</b>				14h20 15H10	14h20 16h15
<b>Anabela Bastos</b>	<b>Rope skipping</b> <b>(Cordas)</b>		18h20 19h10	18h20 19h50		18h20 19h50 Treino de competição
<b>José Pedro</b>	<b>Voleibol</b> <b>Iniciados</b>	18h20 19h10			18h20 19H10	
<b>Anabela Bastos</b>	<b>Sobre Rodas</b> <b>Misto</b>			13h20 15h10 (1º ciclo)		14h30 15h20
<b>Rui Freitas</b>	<b>Xadrez</b> <b>Misto</b>	13h20 15h10				13h20 14h10
<b>Rui Freitas</b>	<b>Ténis de Mesa</b>		16h20 18h10	9h10 10h05		
<b>Ana C. Noronha</b>	<b>Desporto</b> <b>Adaptado</b>		14h20 16h15		15h25 16h15	

A Coordenadora do Desporto Escolar

Anabela Oliveira Paiva Bastos