

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
Pedro Santos	Voleibol INF Misto		18h20 19h40		17h20 18h40	
Jorge Rodrigues	Futsal INF B	18h30 19h50			17h30 18h20	
Nuno	Escola Ativa (Andebol)				14h20 15h10	14h20 16h15
Anabela Bastos	Rope skipping (Cordas)		18h20 19h10	18h20 19h50		18h20 19h50 Treino de competição
José Pedro	Voleibol Iniciados	18h20 19h10			18h20 19h10	
Anabela Bastos	Sobre Rodas Misto			13h20 15h10 (1º ciclo)	12h10 13h00	
Rui Freitas	Xadrez Misto	13h20 15h10				13h20 14h10
Rui Freitas	Ténis de Mesa		16h20 18h10	9h10 10h05		
Ana C. Noronha	Desporto Adaptado		14h20 16h15		15h25 16h15	

A Coordenadora do Desporto Escolar

Anabela Oliveira Paiva Bastos