

## Desporto e Atividade Física - Elvas 1º ano

| HORAS       | Segunda                                     | Terça                                                                                                     | Quarta                                        | Quinta                                                 | Sexta |
|-------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|
| 8.00-9.00   |                                             | Metodologia do Treino<br>Pedro Afonso<br>Sala Estádio                                                     |                                               |                                                        |       |
| 9.00-10.00  | Prat. Desp. JDC<br>Pedro Afonso<br>Pavilhão |                                                                                                           | Prat. Desp. Gímnica<br>Pedro Neves<br>ISEKAIS |                                                        |       |
| 10.00-11.00 |                                             | Metodologia do Treino<br>Pedro Afonso<br>Sala Estádio                                                     | Prat. Desp. Gímnica<br>Pedro Neves<br>ISEKAIS |                                                        |       |
| 11.00-12.00 | Prat. Desp. JDC<br>Pedro Afonso<br>Pavilhão |                                                                                                           |                                               | Traumat. Socorrismo<br>Soraia Ferreira<br>Sala Estádio |       |
| 12.00-13.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |
| 13.00-14.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |
| 14.00-15.00 |                                             | Fisiologia do Exercício<br>Nelson Valente<br>Laboratório (partilha com<br>3º ano DESP) ou Sala<br>Estádio |                                               |                                                        |       |
| 15.00-16.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |
| 16.00-17.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |
| 17.00-18.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |
| 18.00-19.00 |                                             |                                                                                                           |                                               |                                                        |       |

## Desporto e Atividade Física - Elvas 2º ano

| HORAS       | Segunda                                                                    | Terça | Quarta                                           | Quinta                                                   | Sexta                                                                           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00-9.00   |                                                                            |       | Prat. Desp. Natação<br>Tiago Venâncio<br>Piscina | Saúde e Cond. Física<br>Soraia Ferreira<br>Sala Pavilhão | Prat. Desp. Raquete<br>S. Ferreira CONCURSO<br>Europadel - 8 sem<br>CTE - 8 sem |
| 9.00-10.00  |                                                                            |       | Prat. Desp. Natação<br>Tiago Venâncio<br>Piscina |                                                          |                                                                                 |
| 10.00-11.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |
| 11.00-12.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          | Prat. Desp. Raquete<br>S. Ferreira CONCURSO<br>Europadel - 8 sem<br>CTE - 8 sem |
| 12.00-13.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |
| 13.00-14.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |
| 14.00-15.00 | Prat. Desp. Atletismo<br>CONCURSO<br>Estádio                               |       | Tecn. Aplic. Desporto<br>Tiago Venâncio<br>B2 S1 |                                                          |                                                                                 |
| 15.00-16.00 | Prat. Desp. Atletismo<br>CONCURSO<br>Estádio (partilha com 2º<br>ano DESP) |       | Tecn. Aplic. Desporto<br>Tiago Venâncio<br>B2 S1 |                                                          |                                                                                 |
| 16.00-17.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |
| 17.00-18.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |
| 18.00-19.00 |                                                                            |       |                                                  |                                                          |                                                                                 |

## Desporto e Atividade Física - Ponte de Sor 1º ano

| HORAS       | Segunda | Terça                                                                       | Quarta                                                                                                            | Quinta                                                                       | Sexta |
|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8.00-9.00   |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 9.00-10.00  |         | Prática Desportiva Gímnica<br>João Dias<br>Ginásio Pavilhão                 | Prática Desportiva Jogos<br>Desportivos Coletivos<br>Docente BOLSA<br>Sala Pavilhão ou Sala<br>Estádio + Pavilhão | Metodologia do Treino<br>Desportivo<br>João Dias<br>Sala Garibaldi + Estádio |       |
| 10.00-11.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 11.00-12.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 12.00-13.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 13.00-14.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 14.00-15.00 |         | Fisiologia do Exercício<br>Docente BOLSA<br>Sala Estádio + Sala<br>Piscinas |                                                                                                                   | Traumatologia e<br>Socorrismo<br>João Dias<br>Sala Estádio                   |       |
| 15.00-16.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 16.00-17.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 17.00-18.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |
| 18.00-19.00 |         |                                                                             |                                                                                                                   |                                                                              |       |

## Desporto e Atividade Física - Ponte de Sor 2º ano

| HORAS       | Segunda                                                                                             | Terça                                                                                   | Quarta                                                                                  | Quinta                                                                          | Sexta |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8.00-9.00   |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 9.00-10.00  | Prática Desportiva de Raquete<br>Gonçalo Louro<br>Sala Teórica + Campos de Ténis/Padel ou Pavilhão* | Saúde e Condição Física<br>Docente BOLSA<br>Sala Garibaldino + Pavilhão ou Ginásio RF** | Prática Desportiva de Atletismo<br>Gonçalo Louro<br>Sala Estádio + Estádio ou Pavilhão* | Prática Desportiva de Natação<br>Marta Mendes<br>Sala Estádio + Piscina Coberta |       |
| 10.00-11.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 11.00-12.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 12.00-13.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 13.00-14.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 14.00-15.00 | Tecnologias Aplicadas ao Desporto<br>Docente BOLSA<br>Sala Estádio***                               |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 15.00-16.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 16.00-17.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 17.00-18.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |
| 18.00-19.00 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                 |       |