

DESPORTO ESCOLAR DO AEDAH - 2020/2021

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p>14H35/15H25 - Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> Sessão de meditação Sessão de posturas/asanas psicofísicas do Yoga - Controlo muscular, respiração adequada profunda e ritmada, comunicação nervosa e hormonal no corpo humano <p>-----</p> <p>Aula de apoio à disciplina de EF</p> <p>Prof. Luísa Rodrigues Pavilhão base: ESDAH</p> <hr/> <p>16H40/17H35 - Andebol e Ocupação Tempos Livres (Alunos do 5º, 6º e 7º)</p> <p>Prof. Artur Fernandes - Pavilhão base: EBA</p>		<p>14H35/16H25-Escalada (Todos os escalões mistos) Prof. Américo Godinho – Pavilhão base: EBA</p>	<p>15H35/16H25 - Apoio à disciplina de Educação Física (Alunos do 5º ao 9º)</p> <p>Prof. Artur Fernandes Pavilhão base: EBA</p>	<p>09H30/10H20 - Treino específico para os Pré- Requisitos</p> <p>(Acesso ao ensino superior num curso de EF)</p> <p>-----</p> <p>Aula de apoio à disciplina de EF Prof. Luísa Rodrigues</p> <p>Pavilhão base: ESDAH</p>
		<p>14H35/16H25- Andebol Misto (Nascidas em 2008 a 2012) Prof. Artur Fernandes Pavilhão base: EBA</p>		
		<p>14H35/16H25-Futsal Feminino (Nascidas em 2003 a 2005) Prof. Gorete Costa Pavilhão base: ESDAH</p>	<p>14H35/16H25-Atividades Rítmicas e Expressivas- Dança (Todos os escalões mistos) Prof. Luísa Rodrigues Pavilhão base: ESDAH</p>	<p>14H35/16H25-Futsal Feminino (Nascidas em 2006 a 2007) Prof. Elisabete Silva Pavilhão base: EBSTN</p>

OBS: Atividades com quadro competitivo- Inscrições junto do teu professor de Educação Física