

L - Desporto - Minor em Recreação e Lazer - 3.º ano

ESEB S1 V5 2024/2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00-08:30							
08:30-09:00		TMTD [TP]	TMTD [TP]				
09:00-09:30		0.102	0.102				
09:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00				PD [TP]	APE [T]		
11:00-11:30		1.28	0.102				
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30			HTPS [TP]				
16:30-17:00			1.3				
17:00-17:30		ND [TP]					
17:30-18:00		0.102	HTPS [TP]				
18:00-18:30			1.3				
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							
23:00-23:30						IPP [E]	
23:30-00:00						Virtual	

APE - Avaliação e Prescrição do Exercício
DespMinRL

PD - Pedagogia do Desporto DespMinRL

HTPS - Higiene Traumatologia e Primeiros Socorros
DespMinRL

TMTD - Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
DespMinRL

IPP - Iniciação à Prática Profissional
DespMinRL

ND - Nutrição no Desporto
DespMinRL