L - Desporto - Minor em Recreação e Lazer - 3.º ano ESEB_S1_V2_2026/2027

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30			TMTD [TP] 0.102	TMTD [TP] 0.102			
09:30-10:00		HTPS [TP] 0.102					
10:00-10:30							
10:30-11:00	APE [TP] 0.102						
11:00-11:30		HTPS [TP] 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		PD [TP] 1.9		TP [PL] -1.4			
14:30-15:00							
15:00-15:30			MAMI [TP] 0.94				
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00		AAII [TP] -1.4					
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
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							
23:30-00:00							

AAII - Atividades de Academia II DespMinRL

APE - Avaliação e Prescrição do Exercício DespMinRL

HTPS - Higiene Traumatologia e Primeiros Socorros DespMinRL

MAMI - Metodologia das Atividades Motoras na Infância DespMinRL

PD - Pedagogia do Desporto DespMinRL

TMTD - Teoria e Metodologia do Treino Desportivo DespMinRL

TP - Treino Personalizado DespMinRL