

 POLITÉCNICO DE SANTARÉM ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR	DCFS-2-T3	Período 1.º Semestre
		Ano 2024/2025

Horas	Segunda 23/09/2024	Terça 24/09/2024		Quarta 25/09/2024	Quinta 26/09/2024	Sexta 27/09/2024
08:00 - 08:30						
08:30 - 09:00		Controlo e Aprendizagem Motora [(Mafalda Filipa dos Santos Bernardino)] [Sala3] [TP]		Fitness III [(Isabel dos Santos Vieira); (Joana Prior de Freitas)] [Ginásio2] [TP]	Sistemática do Desporto III [(Cristiana Isabel André Mercê); (Mafalda Filipa dos Santos Bernardino); (Paulo Jorge Paixão Miguel)] [Aud2; Pista] [TP]	Avaliação e Prescrição do Exercício I [(Isabel dos Santos Vieira); (Rita Alexandra Prior Falhas Santos Rocha)] [CNeg_Aud] [T]
09:00 - 09:30						
09:30 - 10:00		Fitness III [(Susana Mendes Alves)] [Ginásio2] [TP]		Sistemática do Desporto III [(Cristiana Isabel André Mercê); (Mafalda Filipa dos Santos Bernardino); (Paulo Jorge Paixão Miguel)] [CNeg_31] [TP]	Fisiologia do Esforço [(Diana Carvalho Filipe); (Rafael Franco Soares Oliveira)] [LabFisiBio] [PL]	Biomecânica do Desporto [(Ana Teresa Silveira Conceição); (Hugo Gonçalo Duarte Louro); (Luiz Henrique Rodrigues Monteiro Gonçalves Santana); (Marco António Colaço Branco)] [CNeg_Aud] [T]
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00	Fitness III [(Joana Prior de Freitas); (Maria de Fatima Florentino Gonçalves Ramalho)] [Ginásio2] [PL]				Fisiologia do Esforço [(Diana Carvalho Filipe); (Rafael Franco Soares Oliveira)] [LabFisiBio] [TP]	Fisiologia do Esforço [(João Paulo Reis Gonçalves Moreira de Brito); (Rafael Franco Soares Oliveira)] [Sala10] [T]
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00				Biomecânica do Desporto [(Hugo Gonçalo Duarte Louro); (Luiz Henrique Rodrigues Monteiro Gonçalves Santana)] [Sala3] [TP]		
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30	Controlo e Aprendizagem Motora [(Marco António Colaço Branco)] [Aud2] [T]	Crosstraining [(Artur Pereira Sayal); (Isabel dos Santos Vieira)] [PavESDRM] [TP]	Dinâmicas de Grupo no Desporto [(Carla Maria Chicau Costa Borrego)] [Sala5] [TP]			
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30	Avaliação e Prescrição do Exercício I [(Ana Rita Terruta Ribeiro Marques de Oliveira); (Isabel dos Santos Vieira); (Maria de Fatima Florentino Gonçalves Ramalho); (Rafael Franco Soares Oliveira)] [Sala10; SCardiofit] [TP]					
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00	Fitness III [(Isabel dos Santos Vieira); (Joana Prior de Freitas)] [Ginásio2] [TP]					
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00						

19:00 - 19:30									
19:30 - 20:00									