

 POLITÉCNICO DE SANTARÉM ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR	DCFS-2-T1	Período 1.º Semestre
		Ano 2024/2025

Horas	Segunda 14/10/2024	Terça 15/10/2024			Quarta 16/10/2024	Quinta 17/10/2024	Sexta 18/10/2024
08:00 - 08:30		Fitness III [[Susana Mendes Alves]] [Ginásio2] [TP]					
08:30 - 09:00	Fitness III [[Joana Prior de Freitas]; (Maria de Fatima Florentino Gonçalves Ramalho)] [Ginásio2] [TP]				Sistemática do Desporto III [[Cristiana Isabel André Mercê]; (Mafalda Filipa dos Santos Bernardino); (Paulo Jorge Paixão Miguel)] [Sala2] [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							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00	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)] [Sala1; SCardiofit] [TP]	Fisiologia do Esforço [[Diana Carvalho Filipe]; (Rafael Franco Soares Oliveira)] [LabFisiBio] [PL]			Biomecânica do Desporto [[Hugo Gonçalo Duarte Louro]; (Luiz Henrique Rodrigues Monteiro Gonçalves Santana)] [Aud2] [TP]	Sistemática do Desporto III [[Cristiana Isabel André Mercê]; (Mafalda Filipa dos Santos Bernardino); (Paulo Jorge Paixão Miguel)] [Aud2; Pista] [TP]	Biomecânica do Desporto [[Ana Teresa Silveira Conceição]; (Hugo Gonçalo Duarte Louro); (Luiz Henrique Rodrigues Monteiro Gonçalves Santana); (Marco António Colaço Branco)] [CNeg_Aud] [T]
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00		Fisiologia do Esforço [[Diana Carvalho Filipe]; (Rafael Franco Soares Oliveira)] [LabFisiBio] [TP]					
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							Fisiologia do Esforço [[João Paulo Reis Gonçalves Moreira de Brito]; (Rafael Franco Soares Oliveira)] [Sala10] [T]
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]	Variações Coreográficas em Aulas de Grupo [[David Alexandre Mestre Brás]; (Isabel dos Santos Vieira)] [Ginásio2] [TP]		Controlo e Aprendizagem Motora [[Mafalda Filipa dos Santos Bernardino]] [Sala7] [TP]	
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00						Fitness III [[Isabel dos Santos Vieira]; (Joana Prior de Freitas)] [Ginásio1] [PL]	
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30						Fitness III [[Isabel dos Santos Vieira]; (Joana Prior de Freitas)] [Ginásio1] [PL]	
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							

