

Oficina de Desporto: atletismo

Plano semanal de atividades

Turma A		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Recepção 08:45 às 09:00		Faculdade de Desporto				
Horário	09:30	Correr e saltar para o podium	Correr e saltar para o podium	Lançar ao podium sem barreiras	Lançar ao podium sem barreiras	Atividade conjunta (turmas A e B)
	Almoço	Desporto	Desporto	Desporto	Desporto	Desporto
		Correr e saltar para o podium	Correr e saltar para o podium	Lançar ao podium sem barreiras	Lançar ao podium sem barreiras	Atividade conjunta (turmas A e B)
	18:00	No final das atividades os juniores regressam ao local de receção.				

Turma B		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Recepção 08:45 às 09:00		Faculdade de Desporto				
Horário	09:30	Lançar ao podium sem barreiras	Lançar ao podium sem barreiras	Correr e saltar para o podium	Correr e saltar para o podium	Atividade conjunta (turmas A e B)
	Almoço	Desporto	Desporto	Desporto	Desporto	Belas Artes
		Lançar ao podium sem barreiras	Lançar ao podium sem barreiras	Correr e saltar para o podium	Correr e saltar para o podium	Atividade conjunta (turmas A e B)
	18:00	No final das atividades os juniores regressam ao local de receção.				