

WORKSHOP DE DESPORTO E LAZER

<u>TÍTULO DA ATIVIDADE</u>	WORKSHOP DE DESPORTO E LAZER
<u>SINOPSE</u>	<p><i>Workshop</i> de vivência e experimentação de atividades físicas e desportivas (Desportos Coletivos, Desportos de Aventura, Desportos de Ginásio), coordenação motora (equilíbrio, ritmo, reação, etc.) e de condição física (flexibilidade, força, resistência, etc.)</p> <p>Pratica Actividade Física e Desporto e põe à prova a tua coordenação motora e condição física.</p> <p>Desenha o teu perfil de desempenho motor e estabelece para as tuas férias um plano de melhoria da coordenação motora e da condição física, seleccionando jogos, movimentos e atividades lúdicas.</p>
<u>DESTINATÁRIOS</u>	5º ao 12º ano de escolaridade
<u>MÁX. ALUNOS</u>	20
<u>DURAÇÃO DA ATIVIDADE</u>	4 Dias (6 horas x 4 dias) para uma turma
<u>SEMANA DA ATIVIDADE</u>	1 a 5 de Julho
<u>DOCENTE / FORMADOR</u>	Professor Rui Manuel Sousa Mendes/ Dr.º Filipe Clemente
<u>UNIDADE ORGÂNICA A QUE PERTENCE</u>	ESEC