



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Agrupamento  
de  
Escolas  
de  
Montemor-o-Velho

### **Assunto:**

## **Material para aulas de Educação Física e Práticas de Actividade Física e Desporto**

Observando as tendências em treino e desenvolvimento de pessoas no contexto de ensino/aprendizagem, é impossível não lembrar dos treinos tradicionais. Não faz muito tempo que os métodos e recursos utilizados para treino e do seu desenvolvimento significavam longas horas em salas de aula. Muitas mudanças vêm ocorrendo desde então. Com os avanços da tecnologia, inovações surgem cada vez mais rápido e em maior quantidade e com isso, novas técnicas e novos recursos para promover a aprendizagem dos profissionais.

Para a leccionação do módulo 7245 (Metodologia do treino desportivo) , é essencial adquirir o material abaixo descrito para uma melhor aprendizagem dos nossos alunos.

No que diz respeito ao módulo 7284 (Ténis), o material que temos é insuficiente uma vez que há turmas do ensino regular que utiliza o referido sendo importante adquirir o que está na tabela.

### **RELAÇÃO DE MATERIAL A ADQUIRIR (Decathlon)**

<b>Unid</b>	<b>Descrição</b>	<b>Ref</b>
10	RAQUETE DE TÊNIS TR130 TAMANHO 25 CRIANÇA ARTENGO	8540238
10	RAQUETE DE TÊNIS TR130 TAMANHO 21 CRIANÇA AMARELO ARTENGO	8540232
1	BOLA DE TÊNIS TB120*72 PONTO VERDE ARTENGO	8551712
25	CORDA DE SALTAR JR100 DOMYOS	8560956
3	ESCALA DE TREINO MODULAR 4 METROS AMARELO KIPSTA	8310058
1	BARRA DE ELEVAÇÕES MUSCULAÇÃO PULL UP BAR 900 DOMYOS	8385106



2	FITAS SUSPENSÃO DOMYOS STRAP TRAINING 100 DOMYOS	8559625
1	BOLA MEDICINAL 3 KG / DIÂMETRO 22 CM DE GINÁSTICA E PILATES NYAMBA	8290419
1	BOLA MEDICINAL 4 KG / DIÂMETRO 23 CM DE GINÁSTICA E PILATES NYAMBA	8290420
1	BOLA MEDICINAL 4 KG / DIÂMETRO 23 CM DE GINÁSTICA E PILATES NYAMBA	8290421
1	SACO DE PESOS CROSS TRAINING 10 KG DOMYOS	8353777
3	RODA DE ABDOMINAIS AB WHEEL DOMYOS	8381582
1	CORDA ONDULATÓRIA CROSS-TRAINING BATTLE ROPE DOMYOS	8386445
2	HALTERES KETTLEBELL 6 KG DOMYOS	8399332
2	HALTERES KETTLEBELL 8 KG DOMYOS	8354815
2	HALTERE KETTLEBELL 12 KG DOMYOS	8354816

**O Coordenador do Curso.**

Luís Miguel Ramos de Carvalho.