



---

R. Infanta D. Maria  
3030-330 COIMBRA  
Telefone: 239 701 838; Fax: 239 405 453  
[www.esidm.pt](http://www.esidm.pt)  
e-mail geral da Escola: [direcao@esidm.pt](mailto:direcao@esidm.pt)  
e-mail do professor responsável : [licinio.matias@esidm.pt](mailto:licinio.matias@esidm.pt)



**Escola Secundária Infanta D. Maria**

# VOLEIBOL



## Grupo Equipa: Iniciadas Femininas

---

NA ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA, NESTE ANO LETIVO, EXISTE UM GRUPO EQUIPA, DO DESPORTO ESCOLAR, NA MODALIDADE DE VOLEIBOL, ESCALÃO INICIADAS FEMININAS, NASCIDAS EM 2009 E 2010.





**Vem**

experimentar **um**  
treino!

**Não te vais ar-  
reperder!**

## VANTAGENS

### CONDIÇÃO FÍSICA GERAL

Melhora as tuas capacidades físicas, a tua imagem corporal e conseqüentemente a tua prestação nos testes do FitEscola.

### HABILIDADE TÉCNICA

Mesmo que jorges como federada, melhora a tua técnica individual e coletiva e os teus resultados na disciplina de Educação Física.

### INTEGRAÇÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA

Faz parte de um grupo unido e divertido, conhece novas pessoas e aprende as regras e normas que te ajudarão na Escola e na vida em geral.

**FALA COM O TEU PROFESSOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**OU CONSULTA A PÁGINA DA ESIDM.**

TREINOS DE ACORDO COM OS SEGUINTE  
HORÁRIOS E LOCAIS:

VOLEIBOL		
Dia	Horário	Local
Segunda-feira	14:45-16:00	Pavilhão Municipal Mário Mexia
Quarta-feira	14:45-16:00	Pavilhão Municipal Mário Mexia

**PROFESSOR EF RESPONSÁVEL:**

**LICÍNIO MATIAS**



**FAZ PARTE DESTA EQUIPA  
E PROVA QUE ÉS CAPAZ  
DE TE SUPERAR!**

