

PLANO DE ESTUDOS

Ciclo de Formação 2024/2027

Curso: Código Administrativo 10849356 - Técnico/a de Desporto

Área de Educação e Formação - 813 – Desporto

Disciplinas		Carga Horária							
		1.º ano	Desdobra- mentos	2.º ano	Desdobra- mentos	3.º ano	Desdobra- mentos	Total	
sociocultural	Português	105		108		107		320	
	Língua Estrangeira (inglês ou Francês)	76		72		72		220	
	Área de Integração	72		76		72		220	
	Tecnologias da Informação e Comunicação	100		0		0		100	
	Educação Física	70		70		0		140	
Sub-Total		423		326		251		1000	
Científica	Matemática	75		75		50		200	
	Psicologia	100		0		0		100	
	Estudo do Movimento	58		82		60		200	
Sub-Total		233		157		110		500	
Técnica	METODOLOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO	75		75		75		225	
	Unidades de Competências								
	9434	Pedagogia do Desporto	25						25
	9435	Didática do Desporto	25						25
	7245	Atividade Física em Populações Especiais	25						25
	9437	O corpo humano - nutrição e doping			50				50
	9436	Psicologia do Desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano			25				25
	9438	Teoria e Metodologia do Treino					50		50
	7250	Ética e deontologia no desporto					25		25
	DESPORTOS COLETIVOS E INDIVIDUAIS		200		175		100		475
	Unidades de Competências								
	9439	Andebol: Iniciação	25						25
	9440	Basquetebol: Iniciação			25				25
	9441	Futebol: Iniciação			25				25
	9445	Ginástica - elementos técnicos gerais	25						25
	9447	Natação - adaptação ao meio aquático	25						25
	9449	Ténis de mesa	25						25
	9442	Hoquei em patins - metodologia de patinagem					50		50
	9443	Rugby: iniciação			25				25
	9444	Voleibol: iniciação			25				25
	9446	Atletismo: iniciação	25						25
	9448	Ténis: iniciação	50						50
	9462	Atletismo: desenvolvimento da condição física nos escalões de formação					25		25
	9463	Atletismo: corridas de velocidade e estafetas			25				25
	9467	Natação - técnicas de crol e de costas			25				25
	9468	Natação - técnica de bruços e mariposa					25		25
	9482	Ginástica acrobática			25				25
	9484	Ginástica artística	25						25
	ATIVIDADES DE GINÁSIO, SAÚDE E BEM-ESTAR		75		125		150		350
	Unidades de Competências								
	8628	Metodologia das atividades Body & Mind	50						50
	9459	Cardiofitness e Musculação - equipamentos e exercícios	25						25
	9460	Cardiofitness e Musculação - o treino					25		25
	9453	Step - a aula			50				50
	9454	Ginástica aeróbica - a aula			50				50
	9455	Step - montagem coreográfica					50		50
	9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica					50		50
	9457	Ginástica localizada - aula			25				25
	9458	Ginástica localizada - metodologia					25		25
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		50		50		50		150
	Unidades de Competências								
	9450	Escalada e Manobra de Cordas	50						50
	9451	Orientação aplicada			50				50
	9452	Remo					25		25
	4289	O jogo					25		25
Sub-Total		400		425		375		1200	
Formação em Contexto de Trabalho		0		240		460		700	
Educação Moral e Religiosa		27		27		27		81	

Total de Horas Ano/Curso

1 083 0 1 175 0 1 223 3 481

Cofinanciado por:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.