

# PLANO DE ESTUDOS

Ciclo de Formação 2017/2020

Curso: Técnico de Desporto

Área de Educação e Formação - 813 - Desporto

Disciplinas		Carga Horária						
		1.º ano	Desdobramentos	2.º ano	Desdobramentos	3.º ano	Desdobramentos	Total
<b>Sócio-Cultural</b>	<b>Português</b>	100		100		120		320
	<b>Língua Estrangeira (Inglês)</b>	100		120				220
	<b>Área de Integração</b>	110		110				220
	<b>Tecnologias da Informação e Comunicação</b>	100						100
	<b>Educação Física</b>	50		48		42		140
	<b>Sub-Total</b>		460		378		162	
<b>Científica</b>	<b>Estudo do Movimento</b>	100		100				200
	<b>Matemática</b>	75		75		50		200
	<b>Psicologia</b>	50		50				100
	<b>Sub-Total</b>		225		225		50	
<b>Técnica</b>	<b>1 - Desporto</b>							
	<small>UFCD pré-definidas Referencial</small>	75		75		75		<b>225</b>
	9434 Pedagogia do Desporto	25						25
	9435 Didática do Desporto	25						25
	9436 Psicologia do Desporto - Aprendizagem e desenvolvimento humano					25		25
	9437 O corpo humano - nutrição e doping			25		25		50
	9438 Teoria e Metodologia do treino desportivo	25		25				50
	7250 Ética e Deontologia no Desporto			25				25
	7245 Atividade física em populações especiais					25		25
	<b>Modalidades Individuais</b>	100		100		75		<b>275</b>
	<small>UFCD pré-definidas Referencial</small>							
	9445 Ginástica - elementos técnicos gerais	25						25
	9446 Atletismo - iniciação			25				25
	9447 Natação - adaptação ao meio aquático			25				25
	9448 Ténis - iniciação					50		50
	9449 Ténis de mesa	25						25
	9450 Escalada e manobras de cordas			50				50
	9451 Orientação aplicada	50						50
	9452 Remo					25		25
	<b>Modalidades Coletivas</b>	75		50		75		<b>200</b>
	<small>UFCD pré-definidas Referencial</small>							
	9439 Andebol - iniciação	25						25
	9440 Basquetebol - iniciação	25						25
	9441 Futebol - iniciação			25				25
	9442 Hóquei em patins - metodologia da patinagem			25		25		50
	9443 Rugby - iniciação	25						25
	9444 Voleibol - iniciação					25		25
	4289 O Jogo					25		25
	<b>Atividades de Academia</b>	100		150		150		<b>400</b>
	<small>UFCD pré-definidas Referencial</small>							
	8628 Metodologia das atividades body & Mind					50		50
	9454 Ginástica aeróbica - a aula	30		20				50
	9456 Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	30		20				50
9453 Step - a Aula	25		25				50	
9455 Step - Montagem coreográfica	15		35				50	
9458 Ginástica localizada - metodologia			25				25	
9457 Ginástica localizada - a aula			25				25	
9459 Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios					25		25	
9460 Cardiofitness e musculação - treino					25		25	

<b>Atividades de Animação e Lazer</b>							
UFCD pré-definidas Referencial							
Atividades de Deslize					50		50
<b>Sub-Total</b>	<b>350</b>	<b>0</b>	<b>375</b>	<b>0</b>	<b>375</b>	<b>0</b>	<b>1100</b>
<b>Formação em Contexto de Trabalho</b>			200		400		600
UFCD - Animação e Lazer					100		100
<b>Sub-Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>Total de Horas Ano/Curso</b>	<b>1 035</b>	<b>0</b>	<b>1 178</b>	<b>0</b>	<b>1 087</b>	<b>0</b>	<b>3 300</b>

