



# Curso Profissional T. de DESPORTO

CURSO – 813 353 PLANO DE ESTUDOS

Componentes de Formação	Total de Horas (Ciclo de Formação)
<b>Componente de Formação Sociocultural</b>	
Português	320
Língua Estrangeira I, II ou III (b)	220
Área de Integração	220
Educação Física	140
Tecnologias da Informação e Comunicação	100
<b>Subtotal</b>	<b>1000</b>
<b>Componente de Formação Científica</b>	
Estudo do Movimento	200
Matemática	200
Psicologia	200
<b>Subtotal</b>	<b>500</b>
<b>Componente de Formação Técnica</b>	
Teoria do Desporto	250
Desportos Coletivos	225
Desportos Individuais	275
Fitness e Musculação	350
<b>Formação em Contexto de Trabalho na Escola</b>	100
<b>Formação em Contexto de Trabalho na Empresa</b>	600
<b>Total de Horas / Curso</b>	<b>3300</b>

## Descrição Geral

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou colectivas, bem como organizar e dinamizar actividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

## Atividades Principais

- Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino.
- Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
- Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior.
- Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
- Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.
- Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.

<b>FORMAÇÃO TÉCNICA</b>		
<b>UFCDs* distribuídas pelos 3 anos letivos</b>		
	<b>Teoria do Desporto</b>	Horas de Referência
9434	Pedagogia do Desporto	25
9435	Didática do Desporto	25
7245	Atividade física em populações especiais	25
9438	Teoria e metodologia do treino desportivo	50
9436	Psicologia do desporto- aprendizagem e desenvolvimento humano	25
9437	O corpo humano - nutrição e doping	50
7250	Ética e deontologia no desporto	25
4289	O jogo	25
<b>Desportos Coletivos</b>		
9439	Andebol- iniciação	25
9444	Voleibol- iniciação	25
9440	Basquetebol- iniciação	25
9441	Futebol-iniciação	25
9442	Hóquei em patins- metodologia da patinagem	50
9494	Basquetebol- tática individual	25
9443	Rugby- iniciação	25
9519	Voleibol- metodologia do treino	25
<b>Desportos Individuais</b>		
9445	Ginástica- elementos técnicos gerais	25
9446	Atletismo- iniciação	25
9449	Ténis de Mesa	25
9448	Ténis- iniciação	50
9447	Natação- adaptação ao meio aquático	25
9452	Remo	25
9450	Escalada e manobras de cordas	50
9451	Orientação aplicada	50
<b>Fitness e Musculação</b>		
9457	Ginástica localizada - a aula	25
9458	Ginástica localizada - metodologia	25
9454	Ginástica aeróbica- a aula	50
9456	Ginástica aeróbica- montagem coreográfica	50
9453	Step - A aula	50
9455	Step - montagem coreográfica	50
9459	Cardiofitness e musculação- equipamentos e exercícios	25
9460	Cardiofitness e musculação- o treino	25
8628	Metodologia das atividades body & mind	50
<b>Formação em Contexto de Trabalho</b>		
9517	Voleibol- a tática coletiva	25
9500	Futebol- técnico- tática	25
9486	Andebol- jogos pré-desportivos e exercícios	25
9495	Basquetebol- tática coletiva	25

\*UFCD: Unidade de Formação de Curta Duração