

TÉCNICO DE DESPORTO

Catálogo (Atualizado a 22 de outubro de 2017)

PLANO DE ESTUDOS

2020/2023

Disciplinas	1.º Ano	2.º Ano	3.º Ano	Total
Componente de formação sócio cultural				
Português	106	108	106	320
Inglês	75	72	73	220
Área de Integração	74	74	72	220
TIC	100	----	----	100
Educação Física	50	50	40	140
Componente de Formação Científica			Subtotal	1000
Matemática	100	100	----	200
Psicologia	100	----	----	100
Estudo do Movimento	100	100	----	200
Componente de Formação Técnica			Subtotal	500
UFCD'S	400	600	200	1200
Formação em Contexto de Trabalho	----	-----	600	600
			Subtotal	1800
Total em horas	1105	1104	1091	3300

COMPONENTE DE FORMAÇÃO SÓCIO CULTURAL

PORTUGUÊS						
Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Módulo 1	36	106	2,86	4
	2	Módulo 2	40			4
	3	Módulo 3	30			3
11.º	4	Módulo 4	38	108	(...)	3
	5	Módulo 5	40			4
	6	Módulo 6	30			4
12.º	7	Módulo 7	40	106	(...)	3
	8	Módulo 8	30			4
	9	Módulo 9	36			4

INGLÊS						
Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Eu e o Mundo Profissional	26	75	2,02	3
	2	Um Mundo de Muitas Línguas	25			3
	3	O Mundo Tecnológico	24			2
11.º	4	Os Media e a Comunicação. Global	24	72	(...)	2
	5	Os Jovens na Era Global	24			2
	6	O Mundo à Nossa Volta	24			2
12.º	7	Os Jovens e o Consumo	24	73	(...)	2
	8	O Mundo do Trabalho	25			3
	9	QA Comunicação no Mundo do Trabalho	24			2

TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO						
Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Pesquisar, filtrar e estruturar informação e conteúdos em ambientes digitais	25	100	(...)	10
	2	Organização e tratamento de dados	25			
	4	Aquisição e tratamento de imagem	25			
	5	Edição de som e vídeo	25			

EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Jogos Desportivos Coletivos I	14	50	1,35	1
	4	Ginástica I	10			1
	7	Atividades Física Desportiva I	10			1
	10	Dança I	8			1
	14	Atividades Físicas/Contextos e saúde I	5			1
	13	Aptidão Física	3			0
11.º	2	Jogos Desportivos Coletivos II	15	50	(...)	2
	5	Ginástica II	11			1
	8	Atividades Física Desportiva II	11			1
	11	Dança II	8			1
	15	Atividades Físicas/Contextos e Saúde II	5			1
12.º	3	Jogos Desportivos Coletivos III	12	40	(...)	1
	6	Ginástica III	8			1
	9	Atividades de Exploração da Natureza	8			1
	12	Dança III	8			1
	16	Atividades Físicas/Contexto e Saúde III	4			0

ÁREA DE INTEGRAÇÃO

Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Módulo 1	37	74	2	4
	2	Módulo 2	37			4
11.º	3	Módulo 3	37	74	(...)	4
	4	Módulo 4	37			4
12.º	5	Módulo 5	36	72	(...)	4
	6	Módulo 6	36			4

COMPONENTE DE FORMAÇÃO CIENTÍFICA
ESTUDO DO MOVIMENTO

Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	1	Osteologia e Artrologia	28	100	2,70	3
	2	Miologia	28			3
	3	Controlo e Coordenação do Movimento	24			2
	4	Fundamentos de Mecânica para Análise do Movimento	20			2
11.º	5	Análise da Participação Muscular no Movimento	32	100	(...)	3
	6	Constituição e Funcionamento dos Sistemas de Vida Orgânica Interna	32			3
	7	Qualidades Físicas: Força, Flexibilidade, Velocidade e Resistência	36			4

MATEMÁTICA

Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	A2	Funções Polinomiais	36	100	2,70	4
	B1	Funções Periódicas e não Periódicas	36			4
	A3	Estatística	28			3
11.º	A7	Probabilidade	22	100	(...)	2
	A6	Taxa de Variação	26			3
	A9	Funções de Crescimento	26			3
	A10	Otimização	26			3

PSICOLOGIA

Ano	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	P1	Descobrimos a Psicologia	21	100	2,70	2
	P2	O Desenvolvimento Humano	24			2
	P3	Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais	22			2
	P4	Processos Relacionais e Comportamento Profissional	33			3

COMPONENTE DE FORMAÇÃO TÉCNICA

UFCD's

Ano	Código	N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
10.º	9434	1	Pedagogia do Desporto	25	100	2,70	3
	9438	5	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	50			5
	8622	36	Coaching e Comunicação	25			3
	9445	13	Ginástica – Elementos Técnicos Gerais	25	50	1,35	3
	4289	21	O Jogo	25			3
	9443	11	Rugby - Iniciação	25	50	1,35	3
	9444	12	Voleibol - Iniciação	25			3
	9453	24	Step – A Aula	50	150	4,05	5
	9455	26	Step – Montagem Coreográfica	50			5
	9459	30	Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios	25			3
	9460	31	Cardiofitness e Musculação – O Treino	25			3
	9521	32	Atividades de Deslize	50			50

UFCD's							
Ano		N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
11.º	9435	2	Didática do Desporto	25	125	(...)	5
	9436	3	Psicologia do Desporto	25			3
	9437	4	Corpo Humano – Nutrição e Doping	50			5
	7250	6	Ética e Deontologia no Desporto	25			3
	9446	14	Atletismo – Iniciação	25	75	(...)	3
	9447	15	Natação – Adaptação ao Meio Aquático	25			3
	9449	17	Ténis de Mesa	25			3
	9439	7	Andebol – Iniciação	25	75	(...)	3
	9440	8	Basquetebol – Iniciação	25			3
	9441	9	Futebol – Iniciação	25			3
	8628	22	Metodologia das Atividades Body & Mind	50	175	(...)	5
	7245	23	Atividade Física em Populações Especiais	25			3
	9454	25	Ginástica Aeróbica - A Aula	50			5
	9456	27	Ginástica Aeróbica - Montagem Coreográfica	50			5
	9451	19	Orientação Aplicada	50	150	(...)	5
	9450	18	Escalada e Manobras de Cordas	50			5
	9452	20	Remo	25			3
9522	33	Canoagem	25	3			

UFCD's							
Ano		N.º	Módulos	Horas		Horas semanais	Limite de Faltas
12.º	9442	10	Hóquei em Patins – Metodologia da Patinagem	50	50	(...)	5
	9448	16	Ténis - Iniciação	50	50	(...)	5
	7855	40	Plano de Negócios – Criação de Pequenos e Médios Negócios	50	50	(...)	5
	9457	28	Ginástica Localizada – A aula	25	50	(...)	5
	9458	29	Ginástica Localizada – Metodologia	25			