

APRESENTAÇÃO DO PLANO DE FORMAÇÃO - CURSOS PROFISSIONAIS

CURSO	TÉCNICO (A) DE DESPORTO																
	DISCIPLINAS	1.º ANO				2.º ANO				3.º ANO				TOTAL			
		Horas de Formação				Horas de Formação				Horas de Formação				Horas de Formação			
	Plano Curricular	Desdobramentos	Total	FCT	Plano Curricular	Desdobramentos	Total	FCT	Plano Curricular	Desdobramentos	Total	FCT	Plano Curricular	Desdobramentos	Total	FCT	
PORTUGUÊS	100	0	100	0	100	0	100	0	120	0	120	0	320	0	320	0	
LÍNGUA ESTRANGEIRA I, II	76	76	152	0	72	72	144	0	72	72	144	0	220	220	440	0	
ÁREA DE INTEGRAÇÃO	74	0	74	0	74	0	74	0	72	0	72	0	220	0	220	0	
TIC/OFERTA DE ESCOLA	40	0	40	0	30	0	30	0	30	0	30	0	100	0	100	0	
EDUCAÇÃO FÍSICA	50	0	50	0	50	0	50	0	40	0	40	0	140	0	140	0	
ESTUDO DO MOVIMENTO	75	0	75	0	75	0	75	0	50	0	50	0	200	0	200	0	
MATEMÁTICA	75	0	75	0	75	0	75	0	50	0	50	0	200	0	200	0	
PSICOLOGIA	30	0	30	0	30	0	30	0	40	0	40	0	100	0	100	0	
DESPORTO	275	0	275	0	175	0	175	0	100	0	100	0	550	0	550	0	
MODALIDADES COLETIVAS	125	0	125	0	50	0	50	0	75	0	75	0	250	0	250	0	
MODALIDADES INDIVIDUAIS	25	0	25	0	50	0	50	0	25	0	25	0	100	0	100	0	
ANIMAÇÃO E LAZER	125	0	125	0	25	0	25	0	50	0	50	0	200	0	200	0	
FORM. CONTEXTO TRAB.	0	0	0	0	240	0	240	240	360	0	360	360	600	0	600	600	
UFCD - F.C.T.	50	0	50	50	50	0	50	50	0	0	0	0	100	0	100	100	
			0				0						0		0	0	
			0				0						0		0	0	
Total	1120	76	1196	50	1096	72	1168	290	1084	72	1156	360	3300	220	3520	700	

FCT - Formação em Contexto de Trabalho

Este quadro deverá ser preenchido para cada curso proposto.

Curso - Técnico(a) de Desporto

Formação Tecnológica – UFCD

1º Ano

Disciplina: Desporto

Código	UFCD	Horas
9434	Pedagogia do desporto	25
9435	Didática do desporto	25
9436	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25
9437	O corpo humano - nutrição e doping	50
9438	Teoria e metodologia do treino desportivo	50
7250	Ética e deontologia no desporto	25
9445	Ginástica - elementos técnicos gerais	25
9451	Orientação aplicada	50

Disciplina: Modalidades Coletivas

Código	UFCD	Horas
9439	Andebol – iniciação	25
9440	Basquetebol - iniciação	25
9441	Futebol - iniciação	25
9442	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	50

Disciplina: Modalidades Individuais

Código	UFCD	Horas
9447	Natação – adaptação ao meio aquático	25

Disciplina: Animação e Lazer

Código	UFCD	Horas
9450	Escalada e manobras de cordas	50
9452	Remo	25
7853	Ideias e oportunidades de negócio (bolsa UFCD)	50

UFCD - FCT

7852	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25
8598	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25

2º Ano

Disciplina: Desporto

Código	UFCD	Horas
4289	O jogo	25
9454	Ginástica aeróbica - a aula	50
9455	Step - montagem coreográfica	50
9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50

Disciplina: Modalidades Coletivas

Código	UFCD	Horas
9443	Rugby - iniciação	25
9444	Voleibol - iniciação	25

Disciplina: Modalidades Individuais

Código	UFCD	Horas
9448	Ténis - iniciação	50

Disciplina: Animação e Lazer

Código	UFCD	Horas
7245	Atividade física em populações especiais	25

UFCD - FCT

8599	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25
8600	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25

3º Ano

Disciplina: Desporto

Código	UFCD	Horas
9457	Ginástica localizada - a aula	25
9458	Ginástica localizada - metodologia	25
9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	25
9460	Cardiofitness e musculação - o treino	25

Disciplina: Modalidades Coletivas

Código	UFCD	Horas
9446	Atletismo - iniciação	25
9453	Step - a aula	50

Disciplina: Modalidades Individuais

Código	UFCD	Horas
9449	Ténis de mesa	25

Disciplina: Animação e Lazer

Código	UFCD	Horas
8628	Metodologia das atividades body & mind	50