

Curso Profissional Técnico de Desporto

Componentes do currículo		Carga horária trianual	
		3 anos	
		Horas	Tempos (50min)
Formação Geral	Cidadania e Desenvolvimento (a)		
✓ Português		320	384
✓ Língua Estrangeira I		220	264
✓ Área de Integração		220	264
✓ Educação Física		140	168
✓ TIC		100	120
Formação Científica			
✓ Matemática		200	240
✓ Psicologia		100	120
✓ Estudo do Movimento		200	240
Formação Tecnológica			
✓ Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)		1200 ^(b)	1440
Formação em Contexto de Trabalho		600	-----

a) Componente desenvolvida com o contributo de disciplinas e componentes de formação.

b) A componente Tecnológica é constituída por 1050h de UFCD obrigatórias e 150h em que se escolhe 1 de 3 áreas (Animação e Lazer; Modalidades Coletivas e Modalidades Individuais).

Formação Tecnológica

Código ¹	Nº	UFCD obrigatórias	Horas	Pontos de crédito
9434	1	Pedagogia do desporto	25	2,25
9435	2	Didática do desporto	25	2,25
9436	3	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25	2,25
9437	4	O corpo humano - nutrição e doping	50	4,50
9438	5	Teoria e metodologia do treino desportivo	50	4,50
7250	6	Ética e deontologia no desporto	25	2,25
9439	7	Andebol – iniciação	25	2,25
9440	8	Basquetebol - iniciação	25	2,25
9441	9	Futebol - iniciação	25	2,25
9442	10	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	50	4,50
9443	11	Rugby - iniciação	25	2,25
9444	12	Voleibol - iniciação	25	2,25
9445	13	Ginástica - elementos técnicos gerais	25	2,25
9446	14	Atletismo - iniciação	25	2,25
9447	15	Natação – adaptação ao meio aquático	25	2,25
9448	16	Ténis - iniciação	50	4,50
9449	17	Ténis de mesa	25	2,25
9450	18	Escalada e manobras de cordas	50	4,50
9451	19	Orientação aplicada	50	4,50
9452	20	Remo	25	2,25

4289	21	O jogo	25	2,25
8628	22	Metodologia das atividades body & mind	50	4,50
7245	23	Atividade física em populações especiais	25	2,25
9453	24	Step - a aula	50	4,50
9454	25	Ginástica aeróbica - a aula	50	4,50
9455	26	Step - montagem coreográfica	50	4,50
9456	27	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50	4,50
9457	28	Ginástica localizada - a aula	25	2,25
9458	29	Ginástica localizada - metodologia	25	2,25
9459	30	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	25	2,25
9460	31	Cardiofitness e musculação - o treino	25	2,25

Consultar [Portaria n.º 235-A/2018](#)
Decreto Lei n.º 11/2020

O/A Técnico/a de Desporto é um profissional com competências para participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

Principais saídas profissionais:

Treinador de várias modalidades desportivas;
Personal trainer;
Promotor de atividades físicas, desportivas e de lazer;
Dinamizador de espaços culturais e desportivos;
Gestor de clubes, de ginásios e de associações desportivas;
Programadores de recreação para crianças, idosos e deficiente.

