

## Curso: Técnico/a de Desporto - EPC - 5.3

Despacho n.º13456/2008, de 14 de Maio, que aprova a versão inicial do CNQ

			1º Ano	2º Ano	3º Ano	Total
Componente de formação Sociocultural						<b>1000</b>
Português	1	Poesia Trovadoresca e Prosa Medieval	33			<b>320</b>
	2	Texto do Teatro I	34			
	3	Textos Líricos e textos Épicos	33			
	4	Textos Argumentativos/Textos de Teatro II		33		
	5	Textos Narrativos I		34		
	6	Textos Líricos II		33		
	7	Textos Líricos III / Textos Épicos Líricos			45	
	8	Poetas Contemporâneos / Textos Narrativos II			35	
	9	Textos Narrativos III			40	
Língua Estrangeira - Inglês	1	Eu e mundo Profissional	27			<b>220</b>
	2	Um Mundo de Muitas Línguas	24			
	3	O Mundo Tecnológico	24			
	4	Os Media e a Comunicação Global		24		
	5	Os Jovens na Era Global		24		
	6	O Mundo à nossa Volta		24		
	7	Os Jovens e o Consumo			24	
	8	O Mundo do Trabalho			24	
	9	A Comunicação no Mundo Profissional			25	
Área de Integração	<b>1</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo I</b>	36			<b>220</b>
	A Pessoa – O Sujeito e a Construção do Social; A Sociedade – A Identidade Regional; O Mundo – Um Desafio Global: O Desenvolvimento Sustentável					
	<b>2</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo II</b>	36			
	A Pessoa – A Comunicação e a Construção do Indivíduo – A Sociedade - Desequilíbrios Regionais; O Mundo – Os fins e os meios: que ética para a vida humana					
	<b>3</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo III</b>		36		
	A Pessoa – Pessoa e Cultura; A Sociedade – A cidadania europeia; O Mundo – O Papel das Organizações Internacionais					
<b>4</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo IV</b>		37			
A Pessoa – Ser Humano - Natureza - uma relação sustentável?; A Sociedade – A Integração no Espaço Europeu; O Mundo – Da Multiplicidade de Saberes à Ciência como construção racional e						
<b>5</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo V</b>			36		
A Pessoa – A Construção da Democracia; A Sociedade – O trabalho; a sua evolução e o estatuto no Ocidente; O Mundo – Das Economias-Mundo à Economia Global						
<b>6</b>	<b>A Pessoa, A Sociedade e o Mundo VI</b>			39		
A Pessoa – Estrutura Familiar e Dinâmica Social; A Sociedade – O desenvolvimento de novas atitudes no trabalho e no emprego: o empreendedorismo; O Mundo – A Experiência Religiosa como afirmação do espaço espiritual no mundo						
Tecnologias da Informação e Comunicação	1	Pesquisar, filtrar e estruturar informação e conteúdos em ambientes digitais	25			<b>100</b>
	2	Organização e tratamento de dados	25			
	3	Criação de Páginas WEB	25			
	4	Gestão de Base de Dados	25			
Educação Física	1	Jogos Desportivos Coletivos I	12			<b>140</b>
	2	Ginástica I	10			
	3	Atletismo	10			
	4	Dança I	8			
	5	Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	6			
	6	Jogos Desportivos Coletivos II		12		
	7	Ginástica II		10		
	8	Raquetas		10		
	9	Dança II		8		
	10	Atividades Físicas/Contextos e Saúde II		6		
	11	Jogos Desportivos Coletivos II			12	
	12	Ginástica III			8	
	13	Aptidão Física			8	
	14	Dança III			8	
	15	Atividades de Exploração da Natureza			6	
	16	Atividades Físicas/Contextos e Saúde III			6	

Componente de formação Científica						500
<b>Estudo do Movimento</b>	1	Osteologia e Artrologia	25			<b>200</b>
	2	Miologia	28			
	3	Controlo e coordenação do movimento	28			
	4	Fundamentos de mecânica para análise do movimento	25			
	5	Análise da participação muscular no movimento		32		
	6	Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna		28		
	7	Qualidades físicas: Força, Velocidade, Flexibilidade e Resistência		34		
<b>Matemática</b>	1	Modelos Matemáticos para a Cidadania	25			<b>200</b>
	2	Estatística	25			
	3	Modelos Discretos	25			
	4	Padrões Geométricos	25			
	5	Geometria Analítica		25		
	6	Funções		25		
	7	Modelos de Funções de Crescimento		25		
	8	Modelos de Funções de Periódicas		25		
<b>Psicologia</b>	1	Descobrimo a psicologia	22			<b>100</b>
	2	O desenvolvimento humano	24			
	3	Processos cognitivos, emocionais e motivacionais	21			
	4	Processos relacionais e comportamento profissional	33			
Componente de formação Tecnológica						1200
<b>Desporto</b>	9434	Pedagogia do Desporto	25			<b>225</b>
	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	
	7245	Atividade física em populações especiais			25	
<b>Modalidades Coletivas</b>	9439	Andebol - iniciação	25			<b>200</b>
	9440	Basquetebol - iniciação	25			
	9441	Futebol - iniciação	25			
	9442	Hóquei em patins - metodologia da patinagem		50		
	9443	Rugby - iniciação			25	
	9444	Voleibol - iniciação			25	
	4289	O Jogo			25	
<b>Modalidades Individuais</b>	9445	Ginástica - elementos técnicos gerais	25			<b>275</b>
	9446	Atletismo - iniciação	25			
	9447	Natação - adaptação ao meio aquático		25		
	9448	Ténis - iniciação		50		
	9449	Ténis de mesa		25		
	9450	Escalada e manobras de cordas			50	
	9451	Orientação aplicada			50	
	9452	Remo			25	
<b>Atividades de Academia</b>	8628	Metodologia das atividades body & Mind	50			<b>350</b>
	9454	Ginástica aeróbica - a aula	50			
	9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50			
	9453	Step - a Aula		50		
	9455	Step - Montagem coreográfica		50		
	9458	Ginástica localizada - metodologia			25	
	9457	Ginástica localizada - a aula			25	
	9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios			25	
	9460	Cardiofitness e musculação - treino			25	
<b>Atividades de Lazer</b>	8622	Coaching e comunicação	25			<b>150</b>
	9521	Atividades de Deslize	50			
	7853	Ideias e oportunidades de negócio		50		
	8598	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego			25	
Componente de Formação Prática						600
<b>Contexto de Trabalho</b>	-	Formação Prática em Contexto de Trabalho		230	370	<b>600</b>
<b>Disciplina Obrigatória</b>		Educação Moral e Religiosa ( Frequência Facultativa)	30	30	21	<b>81</b>
<b>Duração/Período de formação</b>			<b>1124</b>	<b>1115</b>	<b>1061</b>	
<b>Total de Horas</b>						<b>3300</b>

\* A componente de Cidadania e Desenvolvimento será desenvolvida com o contributo de todas as disciplinas/UFCD