



A Escola onde os sonhos acontecem.
The school where dreams come true.

Plano Curricular por Ciclo de Formação

Ciclo de Formação: 2024-2027

Curso Profissional Técnico(a) de Desporto																
Componente Sociocultural (1/3)										TOTAL DE HORAS: 1000 HORAS						
										800						
Sociocultural	Disciplina	Ano	Nº	Módulo									Horas Teóricas	Horas por ano	Blocos 50 min	
				Tema												
	Português	1	1	Poesia Trovadoresca, Fernão Lopes, Crónica de D. João I							25	100	30	Total 300		
			2	Gil Vicente, Farsa de Inês Pereira ou Auto da Feira							25		30			
			3	Luís de Camões, Rimas e Os Lusíadas							50		60			
		2	4	Padre António Vieira, Sermão de Santo António e Almeida Garrett, Frei Luís de Sousa							25	100	30			
			5	Camilo Castelo Branco, Amor de Perdição e Eça de Queirós, Os Maias ou A Ilustre Casa de Ramires							50		60			
			6	Antero de Quental, Sonetos Completos e Cesário Verde, O Livro de Cesário Verde							25		30			
		3	7	Fernando Pessoa - Ortónimo, Heterónimos e Mensagem							50	100	60			
			8	Poemas de Poetas Portugueses Contemporâneos e Maria Judite de Carvalho, George							25		30			
			9	José Saramago, O Ano da Morte de Ricardo Reis ou Memorial do Convento							25		30			
	Inglês	1	1	Eu e o Mundo Profissional – Me and the Professional World							25	75	30	Total 150		
			2	Um Mundo de muitas Línguas – A World of Many Languages							25		30			
			3	O Mundo Tecnológico - The Technological World							25		30			
		2	4	Os Jovens na Era Global – Young People in the Global Era							25	75	30			
			5	O Mundo à nossa Volta – The World Around Us							25		30			
			6	O Mundo do Trabalho e a Comunicação no Mundo Profissional – The World of Work and Communication in the Professional World							25		30			
Área de Integração (disciplina de Opção)	1	1	A pessoa e a cultura		25	Filosofia (disciplina de Opção)	1	M1 - Abordagem introdutória à filosofia e ao filosofar		25	75	30	Total 150			
		2	Estrutura familiar e dinâmica social		25			2	M2 - A Ação Humana e os Valores			25		30		
		3	A construção do conhecimento		25			3	M3 - Temas/problemas do mundo contemporâneo			25		30		
	2	4	A construção da democracia		25		2	4	M4 - O conhecimento e a racionalidade científica e tecnológica		25	75		30		
		5	O Homem e a Terra		25			5	M5 - A dimensão estética - análise e compreensão da experiência estética		25			30		
		6	A comunicação e a construção do indivíduo		25			6	M6 - A dimensão religiosa - análise e compreensão da experiência religiosa		25			30		
Literacias	3	1	Literacia Política e Estado Moderno							12,5	50	15	Total 50			
		2	Literacia Económica e Financeira							12,5		15				
		3	Introdução à metodologia científica							12,5		15				
		4	Literacia de Dados							12,5		15				
Educação Física	1	1	Desportos individuais I - badminton e aptidão física							25	50	30	Total 150			
		2	Desportos coletivos I - Voleibol e Futebol							25		30				
	2	3	Ginástica - Solo, aparelhos e acrobática							25	50	30				
		4	Atividades de exploração da natureza - Natação e Orientação							25		30				
	3	5	Desportos individuais II - Natação e aptidão física							25	50	30				
		6	Desportos coletivos II - Andebol e Basquetebol							25		30				
* Aplicação do ponto 2 do artigo 7º da Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto													800			



A Escola onde os sonhos acontecem.
The school where dreams come true.

Plano Curricular por Ciclo de Formação
Ciclo de Formação: 2024-2027

Curso Profissional Técnico(a) de Desporto																	
Componente Científica (2/3)														TOTAL DE HORAS: 500 HORAS			
														550			
Científica	Disciplina	Ano	Nº	Módulo										Horas Teóricas	Horas por ano	Blocos 50 min	
				Tema													
	Estudo do Movimento	1	1	Osteologia e Artrologia										25	50	30	Total 175
			2	Miologia										25		30	
		2	3	Controlo e coordenação do movimento										25	50	30	
			4	Análise da participação muscular no movimento										25		30	
		3	5	Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna										25	75	30	
			6	Qualidades físicas										50		60	
	Matemática B (disciplina opção)	1	1	P1 – Modelos matemáticos para a cidadania		25	Matemática A (disciplina opção)	1	1	Modelos matemáticos para a cidadania		25	100	30	Total 300		
			2	P2 - Estatística		25			2	Estatística		25		30			
			3	OP1 - Jogos e Matemática		25			3	Funções I		25		30			
			4	OP9 - Padrões geométricos		25			4	Geometria Analítica		25		30			
		2	5	P3 - Geometria Analítica		25		2	5	Modelos de funções periódicas		25	100	30			
			6	P4 - Funções		25			6	Produto Escalar		25		30			
			7	OP8 - Geometria sintética		25			7	Modelos discretos		25		30			
			8	OP11 – Distâncias inacessíveis		25			8	Funções II		25		30			
		3	9	P5 - Probabilidade		25		3	9	Probabilidade		25	100	30			
			10	P6 - Taxas de variação e otimização		25			10	Modelos de função de crescimento		25		30			
11			OP10 – Matemática e arte		50	11			Taxas de variação e otimização		25	30					
						12			Números Complexos		25	30					
Psicologia	3	1	O Desenvolvimento Humano										25	75	30		
		2	Processos Relacionais e Comportamento Profissional										25		30	Total	
		3	Construção do Futuro e Gestão de Carreira										25		30	75	
Biologia e Geologia	1	1	A Terra no Sistema Solar; Estrutura e Dinâmica da Geosfera; Fósseis										25	75	30		
		2	Estrutura da Biosfera										25		30		
		3	Mobilização de matéria e energia na biosfera										25		30		
	2	4	Unidade e Diversidade Celular										25	75	30	Total 150	
		5	História e evolução da Terra e sistemática dos seres vivos										25		30		
		6	Tipos de rochas										25		30		
														550			



A Escola onde os sonhos acontecem.
The school where dreams come true.

Plano Curricular por Ciclo de Formação e Turmas

Ciclo de Formação: 2024-2027

Curso Profissional Técnico(a) de Desporto																		
Componente Técnica (3/3)												TOTAL DE HORAS: 1200 HORAS						
												1200						
Tecnológica	Disciplina	Ano	Módulo											Horas Teóricas	Horas por ano	Blocos 50 min		
			Nº	Tema														
	Desporto	1	9434	Pedagogia de desporto											25	50	30	
		1	9435	Didática do desporto											25		30	
		2	9436	Psicologia do desporto - aprendizagem											25	75	30	
		2	9437	O corpo humano - nutrição e doping											50		60	
		3	9438	Teoria e metodologia do treino desportivo											50	75	60	Total
		3	7250	Ética e deontologia no desporto											25		30	200
	Modalidades Individuais	1	9445	Ginástica - elemento técnicos gerais											25	50	30	Total 150
		1	9447	Natação - adaptação ao meio aquático											25		30	
		2	9446	Atletismo - iniciação											25	50	30	
		2	9449	Ténis de Mesa											25		30	
		3	9448	Ténis - iniciação											50	50	60	
	Modalidades Coletivas	1	9441	Futebol - Iniciação											25	50	30	Total 175
		1	9440	Basquetebol - Iniciação											25		30	
		2	9439	Andebol - Iniciação											25	50	30	
		2	9444	Voleibol - Iniciação											25		30	
		3	9443	Rugby - Iniciação											25	75	30	
		3	9442	Hóquei em patins - metodologia											50		60	
	Modalidades de Academias	1	9454	Ginástica aeróbica - a aula											50	150	60	Total 375
		1	9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica											50		60	
		1	9453	Step - a aula											50		60	
		2	9455	Step - montagem coreográfica											50	100	60	
		2	9457	Ginástica localizada - a aula											25		30	
		2	9458	Ginástica localizada - metodologia											25		30	
		3	7245	Atividade física em populações especiais											25	125	30	
		3	8628	Metodologia das atividades body & mind											50		60	
		3	9460	Cardiofitness e musculação - o treino											25		30	
		3	9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios											25		30	
	Animação, Aventura e Exploração da Natureza	1	9451	Orientação Aplicada											50	50	60	Total 150
		2	9450	Escalada e manobras de cordas											50	50	60	
		3	4289	Jogo											25	50	30	
		3	9452	Remo											25		30	
	Opção Modalidade* - Futebol	1	9497	Futebol - caraterização do esforço				Opção Modalidade* - Atletismo	1	9461	Atletismo - planeamento e organização do treino			25	50	30	Total 150	
		1	9498	Futebol - capacidades motoras					1	9462	Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação			25		30		
		2	9499	Futebol - metodologia do treino					2	9463	Atletismo - corrida de velocidade e estafetas			25	50	30		
2		9500	Futebol - técnico-tático				2		9464	Atletismo - marcha atlética e corridas de barreiras			25	30				
3		9501	Futebol - psicologia aplicada				3		9465	Atletismo - salto em comprimento e salto com vara			25	50	30			
3		9502	Futebol - leis de jogo e organização do futebol				3		9466	Atletismo - lançamento do dardo e lançamentos em rotação			25		30			
Formação Pessoal e Social		1	1	A Pessoa Humana: dignidade, sentido e ação.											30	30		36
	2	2	Ciência, Religião e Cultura na construção da Sociedade											30	30	36	81	
	3	3	Cristianismo e vida em sociedade: encontros e desafios											21	21	25,2	Totais:	
	FCT	1	1												200	200		1200
		2	2												200	200		Total
		3	3												200	200		600
* a ser outra modalidade lecionada levará à troca das UFDC, só será lecionada uma modalidade no total de 150 horas.																		
Total (Horas): 3381																		
Verdadeiro																		

* a ser outra modalidade lecionada levará à troca das UFDC, só será lecionada uma modalidade no total de 150 horas.