

Escola Secundária Vitorino Nemésio  
**Plano Curricular – PROFIJ IV – Tipo 4**  
**813353 - Técnico de Desporto (2023-2026)**  
**(de acordo com a Portaria nº 52 /2016 de 16 de junho)**

| Componentes de formação                                | Disciplinas   | Duração de referência |            |            |            |            |             | Total            |                  |
|--|---|-----------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------------|------------------|
|  |   | 1º ano                |            | 2º ano     |            | 3º ano     |             | Horas            | Tempos           |
|  |   | Horas                 | Tempos     | Horas      | Tempos     | Horas      | Tempos      |                  |                  |
| Sociocultural  | Língua Portuguesa   | 92                    | 123        | 92         | 123        | 91         | 122         | 275              | 367              |
|  | Língua Estrangeira --- Inglês   | 67                    | 89         | 67         | 89         | 67         | 89          | 200              | 267              |
|  | Língua Estrangeira --- Francês  |                       |            |            |            |            |             |                  |                  |
|  | Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)                         | 50                    | 66         | 50         | 67         | 0          | 0           | 100              | 133              |
|  | Mundo Atual (MA)  | 25                    | 33         | 50         | 67         | 25         | 33          | 100              | 133              |
|  | Desenvolvimento Pessoal e Social (DPS)                                | 50                    | 67         | 50         | 67         | 0          | 0           | 100              | 133              |
|  | Educação Física   | 60                    | 80         | 60         | 80         | 60         | 80          | 180              | 240              |
| <b>Sub-total</b>                                       | <b>344</b>  | <b>459</b>            | <b>344</b> | <b>459</b> | <b>268</b> | <b>357</b> | <b>955</b>  | <b>1273</b>      |                  |
| Científica   | Matemática e Realidade  | 67                    | 89         | 67         | 89         | 67         | 89          | 200              | 267              |
|  | Economia  | 50                    | 67         | 50         | 67         | 0          | 0           | 100              | 133              |
|  | Sociologia  | 25                    | 33         | 50         | 67         | 25         | 33          | 100              | 133              |
|  | <b>Sub-total</b>  | <b>142</b>            | <b>189</b> | <b>167</b> | <b>233</b> | <b>91</b>  | <b>122</b>  | <b>400</b>       | <b>533</b>       |
| Tecnológica  | (9434) Pedagogia do desporto  | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9435) Didática do desporto   | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
|  | (9436) Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (7250) Ética e deontologia no desporto                                | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
|  | (9439) Andebol – iniciação  | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9440) Basquetebol - iniciação  | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9441) Futebol - iniciação  | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9444) Voleibol - iniciação   | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9445) Ginástica - elementos técnicos gerais                          | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9446) Atletismo - iniciação  | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9447) Natação – adaptação ao meio aquático                           | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9448) Ténis - iniciação  | 50                    | 67         | 0          | 0          | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9451) Orientação aplicada  | 50                    | 67         | 0          | 0          | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (4289) O jogo   | 25                    | 33         | 0          | 0          | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9437) O corpo humano - nutrição e doping                             | 0                     | 0          | 50         | 67         | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9438) Teoria e metodologia do treino desportivo                      | 0                     | 0          | 50         | 67         | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9442) Hóquei em patins - metodologia da patinagem                    | 0                     | 0          | 50         | 67         | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9443) Rugby - iniciação  | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9449) Ténis de mesa  | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9450) Escalada e manobras de cordas                                  | 0                     | 0          | 50         | 67         | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9452) Remo   | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (7245) Atividade física em populações especiais                       | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9454) Ginástica aeróbica - a aula                                    | 0                     | 0          | 50         | 67         | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9499) Futebol -metodologia do treino                                 | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (9519) Voleibol -metodologia do treino                                | 0                     | 0          | 25         | 33         | 0          | 0           | 25               | 33               |
|  | (8628) Metodologia das atividades body & mind                         | 50                    | 67         | 0          | 0          | 0          | 0           | 50               | 67               |
|  | (9453) Step - a aula  | 0                     | 0          | 0          | 0          | 50         | 67          | 50               | 67               |
|  | (9455) Step - montagem coreográfica                                   | 0                     | 0          | 0          | 0          | 50         | 67          | 50               | 67               |
|  | (9456) Ginástica aeróbica - montagem coreográfica                     | 0                     | 0          | 0          | 0          | 50         | 67          | 50               | 67               |
|  | (9457) Ginástica localizada - a aula                                  | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
|  | (9458) Ginástica localizada - metodologia                             | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
|  | (9459) Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios         | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
|  | (9460) Cardiofitness e musculação - o treino                          | 0                     | 0          | 0          | 0          | 25         | 33          | 25               | 33               |
| (9497) Futebol - caraterização do esforço              | 0   | 0                     | 0          | 0          | 25         | 33         | 25          | 33               |                  |
| (9502) Futebol - leis do jogo e organização do futebol | 0   | 0                     | 0          | 0          | 25         | 33         | 25          | 33               |                  |
| (9515) Voleibol - regulamentos e arbitragem            | 0   | 0                     | 0          | 0          | 25         | 33         | 25          | 33               |                  |
| (9518) Voleibol - observação e orientação da equipa    | 0   | 0                     | 0          | 0          | 25         | 33         | 25          | 33               |                  |
| <b>Sub-total</b>                                       | <b>400</b>  | <b>531</b>            | <b>400</b> | <b>533</b> | <b>400</b> | <b>531</b> | <b>1200</b> | <b>1595</b>      |                  |
| <b>Sub-total mínimo e máximo</b>                       |   |                       |            |            |            |            |             | <b>1050-1400</b> | <b>1400-1867</b> |
| <b>Formação em Contexto de Trabalho/Estágio</b>        |   | <b>200</b>            |            | <b>200</b> |            | <b>200</b> |             | <b>600</b>       |                  |
| <b>Total</b>   |   |                       |            |            |            |            |             | <b>3155</b>      |                  |
| <b>Total mínimo -- Máximo</b>                          |   |                       |            |            |            |            |             | <b>3005-3595</b> |                  |