

Escola Secundária Vitorino Nemésio
Plano Curricular – PROFIJ IV – Tipo 4
813353 - Técnico de Desporto (2022-2025)
(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	25	33	50	67	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
Sub-total	344	459	344	459	268	357	955	1273	
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
	Sub-total	142	189	167	233	91	122	400	533
Tecnológica	(9434) Pedagogia do desporto	25	33	0	0	0	0	25	33
	(9435) Didática do desporto	25	33	0	0	0	0	25	33
	(9436) Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25	33	0	0	0	0	25	33
	(7250) Ética e deontologia no desporto	25	33	0	0	0	0	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	0	0	0	0	50	67	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 - caracterização 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	
Sub-total	400	530	400	530	400	530	1200	1595	
Sub-total mínimo e máximo								1050-1400	1400-1867
Formação em Contexto de Trabalho/Estágio		200		200		200		600	
Total								3155	
Total mínimo -- Máximo								3005-3595	