



<b>Área de formação</b>	<b>813. Desporto</b>
<b>Curso de formação</b>	<b>Técnico/a de Desporto</b>
<b>Nível de qualificação do QNQ</b>	<b>4</b>

## Plano Curricular Plano Curricular Plano Curricular

Componentes de Formação	Domínios de Formação	UFCD	Períodos de Formação (Horas)			
			1.º	2.º	3.º	
<b>Sociocultural</b> Duração: 775 horas	Viver em português	6651	Portugal e a Europa	50		
		6652	Os média hoje	25		
		6653	Portugal e a sua História	25		
		6654	Ler a imprensa escrita		25	
		6655	A literatura do nosso tempo		50	
		6656	Mudanças profissionais e mercado de trabalho		25	
		6657	Diversidade linguística e cultural			25
	6658	Procurar emprego			50	
	Comunicar em língua Inglesa*	6659	Ler documentos informativos	25		
		6660	Conhecer os problemas do mundo atual	50		
		6661	Viajar na Europa	25		
		6662	Escolher uma profissão/mudar de atividade			25
		6663	Debater os direitos e deveres dos cidadãos			25
	Mundo atual	6664	Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais		50	
		6665	O homem e o ambiente	25		
		6666	Publicidade: um discurso de sedução	25		
		6667	Mundo atual – tema opcional		25	
	Desenvolvimento social e pessoal	6668	Uma nova ordem económica mundial			25
		6669	Higiene e prevenção no trabalho	50		
		6670	Promoção da saúde		25	
TIC	6671	Culturas, etnias e diversidades			25	
	0755	Processador de texto – funcionalidades avançadas	25			
	0767	Internet - navegação	25			
	0757	Folha de cálculo – funcionalidades avançadas		25		
<b>Científica</b> Duração: 400 horas	Matemática e realidade	0792	Criação de páginas para a Web em hipertexto			25
		6672	Organização, análise da informação e probabilidades	50		
		6673	Operações numéricas e estimação	25		
		6674	Geometria e trigonometria		50	
		6675	Padrões, funções e álgebra		25	
	Economia	6676	Funções, limites e cálculo diferencial			50
		6700	Agentes económicos e atividades económicas	25		
		6701	Funcionamento da atividade económica	25		
		6702	Estado como regulador da atividade económica		25	
	Sociologia	6703	Economia portuguesa em contexto internacional		25	
		6732	Sociologia e realidade social	25		
		6733	Processo de socialização e identidade cultural		25	
6734		Vida em sociedade			25	
6735		Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas			25	

\* Pode optar-se pelo desenvolvimento de outra língua estrangeira, que se revele mais interessante do ponto de vista das necessidades do mercado de trabalho, tendo por base os mesmos conteúdos e objetivos/competências a adquirir.



Componentes de Formação	Domínios de Formação	UFCD		Períodos de Formação (Horas)		
				1.º	2.º	3.º
<b>Tecnológica</b>  Duração: 1000 horas (inclui a carga horária, de 150 horas, respeitante às UFCD da Bolsa)	Tecnologias Específicas	9434	Pedagogia do desporto	25		
		9435	Didática do desporto	25		
		9436	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25		
		7250	Ética e deontologia no desporto	25		
		9439	Andebol – iniciação	25		
		9441	Futebol - iniciação	25		
		9444	Voleibol - iniciação	25		
		9445	Ginásticos elementos técnicos gerais	25		
		9447	Natação – adaptação ao meio aquático	25		
		9451	Orientação aplicada	50		
		9448	Ténis - iniciação	50		
		4289	O jogo	25		
		9438	Teoria e metodologia do treino desportivo		50	
		9446	Atletismo - iniciação		25	
		9449	Ténis de mesa		25	
		9440	Basquetebol - iniciação		25	
		9443	Rugby - iniciação		25	
		9442	Hóquei em patins - metodologia da patinagem		50	
		9450	Escalada e manobras de cordas		50	
		9437	O corpo humano - nutrição e doping			50
		7245	Atividade física em populações especiais			25
		9452	Remo			25
		9457	Ginástica localizada - a aula			25
9454	Ginástica aeróbica - a aula			50		
9453	Step - a aula			50		
9460	Cardiofitness e musculação - o treino			25		
<b>Bolsa de UFCD**</b> (Para obter a qualificação de Técnico/a de Desporto, para além das UFCD obrigatórias, terão também de ser realizadas as horas, integradas numa das 3 áreas: 150 horas em animação e lazer, 150 horas em modalidades coletivas, 150 horas em modalidades individuais)						
Componentes de Formação	Domínios de Formação	UFCD		Períodos de Formação (Horas)		
				1.º	2.º	3.º
<b>Prática</b>  Duração: 1500 horas	Contexto de Trabalho	8628	Metodologia das atividades body & mind (50h)	300	550	650
		9455	Step - montagem coreográfica (50)			
		9456	Ginástica aeróbica - montagem Coreográfica (50h)			
		9458	Ginástica localizada - metodologia (25h)			
		9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios (25)			
		Ver orientações para o desenvolvimento desta componente de formação				
Duração/Período de formação				1200	1225	1250
<b>Duração total</b>				<b>3675</b>		

\*\* Para efeitos de qualificação em Técnico/a Desporto é obrigatória a frequência de UFCD da Bolsa das áreas de Animação e Lazer, Modalidades Coletivas e Modalidades Individuais, disponíveis na Bolsa de UFCD do respetivo referencial de formação, constante do CNQ, com uma carga horária total de 150 horas. Estas UFCD devem ser selecionadas em função das necessidades do mercado de trabalho da região e da especificidade técnica das entidades de apoio à alternância, onde decorre a formação prática em contexto de trabalho, respeitando sempre as cargas horárias definidas para cada período de formação. Assim, neste caso, a carga horária das UFCD da Bolsa não deverá exceder, para cada período de formação, respetivamente, as 50 horas.



<b>Área de formação</b>	<b>813. Desporto</b>
<b>Curso de formação</b>	<b>Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva</b>
<b>Nível de qualificação do QNQ</b>	<b>4</b>

## Componente de Formação Prática em Contexto de Trabalho

### Orientações para o desenvolvimento

**Componente de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)** visa o **desenvolvimento** e a **aquisição** de conhecimentos e competências técnicas, relacionais e organizacionais **relevantes para o exercício da atividade profissional**.

Esta componente, realizada numa entidade enquadradora, tem como **objetivos**, proporcionar:

- A realização de novas aprendizagens e o contacto com tecnologias e técnicas que se encontram para além das situações simuláveis durante a formação;
- Oportunidade de aplicação dos conhecimentos adquiridos a atividades concretas em contexto real de trabalho;
- Desenvolvimento de hábitos de trabalho, espírito empreendedor e sentido de responsabilidade profissional;
- Vivências inerentes às relações humanas no trabalho;
- Conhecimento da organização empresarial.

A **FPCT** pressupõe, assim, que o seu desenvolvimento se processe num quadro de **interatividade** e de **complementaridade** com as **restantes componentes e contextos de formação**.

Neste sentido, para além da **consolidação das aprendizagens realizadas em contexto de formação**, esta componente **deve garantir**, igualmente, a **aquisição de novas aprendizagens**, traduzidas nos resultados de aprendizagem abaixo identificados, que concorram, de forma efetiva, para o **cumprimento do perfil associado a esta saída profissional**.

#### Resultados de Aprendizagem da FPCT

- Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind
- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos
- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios
- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios)
- Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos
- Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal
- Planear e orientar uma aula de Body & Mind
- Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind



- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica
- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor
- Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras
  
- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.
- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.
- Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.
  
- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.
- Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.
  
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.
- Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.
- Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.
- Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.
  
- Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.
- Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.