



# Desporto

ÉSTUDO NA ESCOLA DO RIO num curso técnico  
PROFISSIONAL



**ENTRA NA ONDA  
E VEM TER  
À ESCOLA DO RIO**

## Contactos

**Agrupamento de Escolas de Barcelos**

Avenida João Paulo II

4750-304 Barcelos

Tlf: 253 809 360 Tlm: 937 705 160

Coordenadas GPS: 41°31'43"N 8°36'48"W

<http://www.esbarcelos.pt>

<http://www.aebarcelos.pt>

# Escola Secundária de Barcelos



ESCOLA CERTIFICADA COM O SELO DE  
GARANTIA DA QUALIDADE  
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



DISCIPLINAS	1.º ANO						2.º ANO						3.º ANO						TOTAL				
	Horas de Formação						Horas de Formação						Horas de Formação						Horas de Formação				
	Plano Curricular	N.º	Código	UFCD			Plano Curricular	N.º	Código	UFCD			FCT	Plano Curricular	N.º	Código	UFCD			FCT	FCT		
Português	02						01						08								20		
Língua Estrangeira II	72						72						76								220		
Área de Integração	72						76						72								220		
Educação Física	44						48						48								140		
Tecnologias da Informação e Comunicação	00						0						0								00		
Matemática	05						05						0								200		
Psicologia	00						0						0								00		
Estudo do Movimento	02						08						0								200		
Sociocultural + Científica	726						480						208								600		
Organização e Desenvolvimento do Desporto	25						25						0								250		
	25	2	8426	Didática do desporto			25	1	8424	Pedagogia do desporto													
	90	5	8425	Teoria e metodologia do treino desportivo			25	3	8428	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvim. humano													
	25	21	4239	O jogo			90	4	8427	O corpo humano nutrição e doping													
	25	23	7246	Atividade física em populações especiais			25	6	7235	Ética e Deontologia no Desporto													
Desportos Individuais e Coletivos	25						180						200								478		
	25	02	8444	Voleibol iniciação			90	02	8445	Hóquei em patins - metodologia do patinagem			90	16	8446	Ténis iniciação			90				
	25	02	8444	Ginástica elementos técnicos gerais			25	16	8447	Natação - adaptação ao meio aquático			25	7	8429	Andebol - iniciação			25				
	25	09	8441	Futebol iniciação			25	07	8448	Ténis de mesa			25	0	8440	Basquetebol iniciação			25				
	25	07	8902	Futebol - leis de jogo e organização do futebol			25	06	8900	Futebol - técnico-tática			25	18	8442	Rugby iniciação			25				
	25	14	8448	Atletismo iniciação			25	04	8489	Futebol - metodologia do treino			25	25	82	8487	Futebol - caracterização do esforço			25			
Desportos de Academia	100						100						80								280		
	25	20	8487	Ginástica localizada a aula			90	25	8454	Ginástica aeróbica a aula			90	24	8452	Step - a aula							
	25	29	8485	Ginástica localizada metodologia			90	27	8456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica			90	25	8455	Step - montagem coreográfica							
	25	20	8488	Cardiofitness e musculação: equipamentos e exercícios									90	22	8825	Metodologia das atividades body & mind							
Desportos de Natureza	25						90						90								125		
	25	20	8482	Remo			90	18	8480	Orientação aplicada			90	13	8450	Escalada e manobras de cordas							
Tecnológica	276						428						400										
Socio+Técni	100						98						88										
Formação em Contexto de Trabalho							105						105								45		
TOTAL	1100						1100					85	1100							45	2705	830	

# COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva; Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino e aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana; Organizar a participação e orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva; Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo; Armazenar e assegurar o estado de conservação das matérias-primas utilizadas no serviço; Participar na conceção e implementação de programas de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

## PERFIL DE SAÍDA

É o profissional que está apto a participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino e no modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

## O NOSSO LEMA

O nosso objetivo é um ensino de qualidade que se concentre no desenvolvimento académico, social e pessoal dos nossos alunos.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Entidades com atividades de animação socio desportiva e lazer;
- Clubes e associações desportivas, recreativas e de desenvolvimento local;
- Empresas de atividades desportivas, de turismo e lazer;
- Entre outras.