

# Curso

Voltar à minha pesquisa

R/A-CR 14/2013/AL01

R/A-CR 14/2013/AL02

**Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis** - Licenciatura - 1º ciclo

**Estado do curso**

Ativo

INFORMAÇÃO GERAL

ESTRUTURA CURRICULAR E PLANO DE ESTUDOS

ACREDITAÇÃO



**Percurso(s)**

^ (Percurso Geral)

180 ECTS

Estrutura Curricular					
Área Científica	Sigla	ECTS			Peso
		Obrigatórios	Optativos		
			Mínimo	Máximo	
Ciências do Desporto	CD	165	15	15	100%
Total		165	15		

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
1º Ano				1680h	616.32h	60
Semestral 2ºS	Sim	Opção 2	CD	84h	30h (TP 30h)	3
		Leque de Escolha:				
		Análise e Interpretação de Dados em Atividade Física		84h	30h (TP 30h)	3
		Tecnologia e Treino Desportivo	84h	30h (TP 30h)	3	
Semestral 1ºS		Técnicas de Comunicação e Apresentação	CD	140h	30h (T 15h TP 15h)	5
Semestral 1ºS	Sim	Opção 1	CD	84h	30h (TP 30h)	3
		Leque de Escolha:				
		Natação para Bebés		84h	30h (TP 30h)	3
		Atividades Desportivas		84h	30h (TP 30h)	3
		Adaptações Neuromusculares no Desporto		84h	30h (TP 30h)	3
		Voleibol		84h	30h (TP 30h)	3
		Fundamentos Biológicos do Treino Desportivo	84h	30h (TP 30h)	3	
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades Físicas na Natureza	CD	140h	52.83h (TP 22.83h PL 30h)	5
Semestral 2ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício	CD	140h	60h (T 30h TP 30h)	5
Semestral 1ºS		Introdução a Saúde Pública	CD	140h	30h (T 15h TP 15h)	5

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
Semestral 1ºS		Introdução à Atividade Física	CD	112h	45h ( TP 22.5h PL 22.5h )	4
Semestral 1ºS		Modelos de Mudança Comportamental	CD	84h	30h ( T 15h TP 15h )	3
Semestral 2ºS		Pedagogia da Atividade Física	CD	112h	37.83h ( T 15h TP 15h PL 7.83h )	4
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades de Grupo de Fitness	CD	140h	52.83h ( TP 22.83h PL 30h )	5
Semestral 1ºS		Ciências da Saúde Aplicadas	CD	140h	90h ( T 45h TP 45h )	5
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades de Cardiofitness e Treino Força	CD	140h	52.83h ( TP 22.83h PL 30h )	5
Semestral 1ºS		Gestão de Projetos	CD	140h	30h ( T 7.5h TP 7.5h TC 15h )	5
Semestral 2ºS		Exercício para Populações Clínicas	CD	84h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	3
2º Ano				1680h	533.49h	60
Semestral 2ºS		Psicologia da Saúde	CD	84h	30h ( T 15h TP 15h )	3
Semestral 1ºS		Nutrição ao Longo da Vida	CD	140h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	5
Semestral 2ºS		Programa de Mudança Comportamental	CD	224h	67.83h ( TP 15h PL 15h TC 15h E 22.83h )	8
Semestral 2ºS		Métodos de Aconselhamento	CD	168h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	6
Semestral 1ºS		Exercício ao Longo da Vida	CD	84h	30h ( TP 15h PL 15h )	3
Semestral 2ºS	Sim	Opção 4 		84h	30h ( TP 30h )	3
		Leque de Escolha:				
		Eletroestimulação no Fitness	CD	84h	84h ( TP 84h )	3
		Capacidades Condicionantes e Atividade Física		84h	30h ( TP 30h )	3
		Coaching e Wellness		84h	84h ( TP 84h )	3
Semestral 1ºS		Aconselhamento Nutricional	CD	224h	67.83h ( T 15h TP 15h PL 15h TC 15h OT 7.83h )	8
Semestral 2ºS		Avaliação e Intervenção para a Mudança Comportamental	CD	168h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	6
Semestral 2ºS		Atividade Física e Estilo de Vida	CD	112h	45h ( TP 22.5h PL 22.5h )	4
Semestral 1ºS	Sim	Opção 3 		84h	30h ( TP 30h )	3
		Leque de Escolha:				
		Treino Funcional	CD	84h	30h ( TP 30h )	3
		Atividade Física Adaptada		84h	30h ( TP 30h )	3
		Psicologia das Lesões Desportivas		84h	30h ( TP 30h )	3
		Psicofisiologia nas Atividades de Ginásio		84h	30h ( TP 30h )	3
Semestral 1ºS		Intervenção Profissional	CD	84h	30h ( T 15h TP 15h )	3
Semestral 1ºS		Plano de Intervenção Nutricional	CD	224h	67.83h ( T 15h TP 15h PL 15h TC 15h OT 7.83h )	8
3º Ano				1680h	518h	60

Plano de Estudos							
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS	
				Total	Contacto		
Semestral 2ºS		Seminário	CD	84h	23h ( TP 11.5h S 11.5h )	3	
Semestral 1ºS		Implementação de Políticas de Saúde	CD	112h	30h ( T 15h TP 15h )	4	
Semestral 2ºS		Projeto II	CD	756h	217.5h ( TP 22.5h TC 45h E 150h )	27	
Semestral 1ºS		Liderança em Desporto e Saúde	CD	84h	30h ( T 15h TP 15h )	3	
Semestral 1ºS		Desenvolvimento de Organizações Desportivas	CD	84h	30h ( T 15h TP 15h )	3	
Semestral 1ºS		Governança e Políticas da Atividade Física e do Desporto	CD	112h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4	
Semestral 1ºS		Empreendedorismo na Atividade Física	CD	140h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	5	
Semestral 1ºS		Projeto I	CD	224h	75h ( T 22.5h TC 22.5h E 30h )	8	
Semestral 1ºS	Sim	Opção 5	CD	84h	30h ( TP 30h )	3	
		Leque de Escolha:					
		Atividade Física em Contexto Laboral		84h	30h ( TP 30h )	3	
		Dinâmicas de Grupo no Desporto		84h	30h ( TP 30h )	3	
		Crosstraining		84h	30h ( TP 30h )	3	
Prevenção e Reabilitação no Treino Desportivo	84h	30h ( TP 30h )	3				

T: Ensino teórico, TP: Ensino teórico-prático, PL: Ensino prático e laboratorial, TC: Trabalho de campo, S: Seminário, E: Estágio, OT: Orientação tutorial, O: Outro tipo de contacto,



Av. Duque D'Ávila, 137

1069-016 Lisboa

GPS: 38.735034, -9.146304

TELEFONE: 213 126 000 FAX:



PARTILHAR

