

# Curso

[Voltar à minha pesquisa](#)

R/A-EF 3309/2011/AL01

R/A-EF 3309/2011/AL02

**Desporto, condição física e saúde** - 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	168	12	12	100%
Total		168	12		

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
1º Ano				1500h	667.5h	60
Semestral 1ºS		Fitness I	CD	200h	90h (TP 45h PL 45h)	8
Semestral 2ºS		Fitness II	CD	150h	105h (TP 45h PL 60h)	6
Semestral 1ºS	Sim	Opção		75h	30h (TP 30h)	3
		Leque de Escolha:				
		Atividade Física para Pessoas com Deficiência		75h	30h (TP 30h)	3
		Psicologia das Lesões Desportivas		75h	30h (TP 30h)	3
		Psicofisiologia nas Atividades de Ginásio		75h	30h (TP 30h)	3
		Adaptações Neuromusculares no Desporto		75h	30h (TP 30h)	3
		Natação para Bebés		75h	30h (TP 30h)	3
		Voleibol		75h	30h (TP 30h)	3
		O Corpo Humano na Medicina Chinesa		75h	30h (TP 30h)	3
Fundamentos Biológicos do Treino Desportivo		75h	30h (TP 30h)	3		
Semestral 1ºS		Sistemática do Desporto I	CD	75h	37.5h (TP 37.5h)	3
Semestral 1ºS		Antropologia e História do Desporto	CD	75h	30h (T 15h TP 15h)	3

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
Semestral 1ºS		Estatística Aplicada ao Desporto	CD	100h	45h ( T 15h TP 30h )	4
Semestral 2ºS		Metodologia da Investigação em Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4
Semestral 2ºS		Anatomofisiologia II	CD	125h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	5
Semestral 2ºS		Desenvolvimento Motor	CD	100h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4
Semestral 2ºS		Introdução à Biomecânica do Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4
Semestral 2ºS		Nutrição no Desporto e no Exercício	CD	100h	37.5h ( T 22.5h TP 15h )	4
Semestral 1ºS		Anatomofisiologia I	CD	125h	52.5h ( T 22.5h TP 30h )	5
Semestral 1ºS		Organização do Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4
Semestral 2ºS		Sistemática do Desporto II	CD	75h	37.5h ( TP 37.5h )	3
2º Ano				1500h	675h	60
Semestral 1ºS	Sim	Opção ?		75h	30h ( TP 30h )	3
		Leque de Escolha:				
		Crosstraining	CD	75h	30h ( TP 30h )	3
		Dinâmicas de Grupo no Desporto		75h	30h ( TP 30h )	3
		Variações Coreográficas em Aulas de Grupo		75h	30h ( TP 30h )	3
Semestral 1ºS		Fitness III	CD	150h	90h ( TP 45h PL 45h )	6
Semestral 2ºS		Empreendedorismo no Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4
Semestral 1ºS		Sistemática do Desporto III	CD	75h	37.5h ( TP 37.5h )	3
Semestral 2ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício II	CD	125h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	5
Semestral 2ºS		Pedagogia do Fitness	CD	125h	52.5h ( T 15h TP 22.5h TC 15h )	5
Semestral 2ºS		Fitness IV	CD	225h	120h ( TP 60h PL 60h )	9
Semestral 1ºS		Biomecânica do Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4
Semestral 1ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício I	CD	125h	60h ( T 30h TP 30h )	5
Semestral 1ºS		Fisiologia do Esforço	CD	125h	52.5h ( T 22.5h TP 15h PL 15h )	5
Semestral 1ºS		Controlo e Aprendizagem Motora	CD	100h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4
Semestral 2ºS	Sim	Opção ?		75h	30h ( TP 30h )	3
		Leque de Escolha:				
		Eletroestimulação no Fitness	CD	75h	30h ( TP 30h )	3
		Nutrição e Suplementação no Desporto		75h	30h ( TP 30h )	3
		Coaching e Wellness		75h	30h ( TP 30h )	3

Plano de Estudos							
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS	
				Total	Contacto		
Semestral 2ºS		Traumatologia e Primeiros Socorros no Desporto	CD	100h	37.5h ( T 15h TP 22.5h )	4	
3º Ano				1500h	832.5h	60	
Semestral 1ºS		Fitness V	CD	175h	105h ( TP 45h PL 60h )	7	
Semestral 1ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício III	CD	100h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4	
Semestral 2ºS		Fitness VI	CD	225h	105h ( TP 45h PL 60h )	9	
Semestral 1ºS		Psicologia do Desporto e Exercício	CD	125h	52.5h ( T 22.5h TP 30h )	5	
Semestral 1ºS		Sociologia do Desporto	CD	125h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	5	
Semestral 2ºS		Saúde Pública e Atividade Física	CD	100h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4	
Semestral 1ºS		Gestão do Desporto	CD	100h	45h ( T 22.5h TP 22.5h )	4	
Anual		Estágio	CD	400h	330h ( E 300h OT 30h )	16	
Semestral 2ºS		Ética e Deontologia Profissional	CD	75h	30h ( T 15h S 15h )	3	
Semestral 2ºS	Sim	Opção	CD	75h	30h ( TP 30h )	3	
		Leque de Escolha:					
		Atividade Física em Contexto Laboral		75h	30h ( TP 30h )	3	
		Neurociências no Desporto		75h	30h ( TP 30h )	3	
		Performance Desportiva		75h	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

