

Curso

Voltar à minha pesquisa

R/A-CR 14/2013/AL01	R/A-CR 14/2013/AL02	R/A-CR 14/2013/AL03
---------------------	---------------------	---------------------

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	539.5h	60
Semestral 1ºS		Ciências da Saúde Aplicadas	CD	140h	78h (T 39h TP 39h)	5
Semestral 1ºS		Gestão de Projetos	CD	140h	26h (T 6.5h TP 6.5h TC 13h)	5
Semestral 1ºS		Introdução à Atividade Física	CD	112h	45.5h (TP 19.5h PL 26h)	4
Semestral 1ºS		Introdução a Saúde Pública	CD	140h	26h (T 13h TP 13h)	5
Semestral 1ºS		Modelos de Mudança Comportamental	CD	84h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 1ºS	Sim	Opção 1 	CD	84h	26h (TP 26h)	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

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
Semestral 1ºS		Técnicas de Comunicação e Apresentação	CD	140h	26h (T 13h TP 13h)	5
Semestral 2ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício	CD	140h	52h (T 26h TP 26h)	5
Semestral 2ºS		Exercício para Populações Clínicas	CD	84h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	3
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades de Cardiofitness e Treino Força	CD	140h	45.5h (TP 19.5h PL 26h)	5
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades de Grupo de Fitness	CD	140h	45.5h (TP 19.5h PL 26h)	5
Semestral 2ºS		Metodologias de Atividades Físicas na Natureza	CD	140h	45.5h (TP 19.5h PL 26h)	5
Semestral 2ºS	Sim	Opção 2 	CD	84h	26h (TP 26h)	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 2ºS		Pedagogia da Atividade Física	CD	112h	32.5h (T 13h TP 13h PL 6.5h)	4
2º Ano				1680h	494h	60
Semestral 1ºS		Aconselhamento Nutricional	CD	224h	65h (T 13h TP 13h PL 13h TC 13h OT 13h)	8
Semestral 1ºS		Exercício ao Longo da Vida	CD	84h	26h (TP 13h PL 13h)	3
Semestral 1ºS		Intervenção Profissional	CD	84h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 1ºS		Nutrição ao Longo da Vida	CD	140h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	5
Semestral 1ºS	Sim	Opção 3 	CD	84h	26h (TP 26h)	3
		Leque de Escolha:				
		Treino Funcional		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		Plano de Intervenção Nutricional	CD	224h	58.5h (T 13h TP 13h PL 13h TC 13h OT 6.5h)	8
Semestral 2ºS		Atividade Física e Estilo de Vida	CD	112h	45.5h (TP 19.5h PL 26h)	4
Semestral 2ºS		Avaliação e Intervenção para a Mudança Comportamental	CD	168h	45.5h (T 19.5h TP 26h)	6
Semestral 2ºS		Métodos de Aconselhamento	CD	168h	45.5h (T 19.5h TP 26h)	6
Semestral 2ºS	Sim	Opção 4 	CD	84h	26h (TP 26h)	3
		Leque de Escolha:				
		Eletroestimulação no Fitness		84h	84h (TP 84h)	3
		Capacidades Condicionantes e Atividade Física		84h	30h (TP 30h)	3
		Coaching e Wellness		84h	84h (TP 84h)	3
Semestral 2ºS		Programa de Mudança Comportamental	CD	224h	65h (TP 13h PL 13h TC 13h E 26h)	8
Semestral 2ºS		Psicologia da Saúde	CD	84h	26h (T 13h TP 13h)	3

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
3º Ano				1680h	468.5h	60
Semestral 1ºS		Desenvolvimento de Organizações Desportivas	CD	84h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 1ºS		Empreendedorismo na Atividade Física	CD	140h	26h (T 13h TP 13h)	5
Semestral 1ºS		Governança e Políticas da Atividade Física e do Desporto	CD	112h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Implementação de Políticas de Saúde	CD	112h	26h (T 13h TP 13h)	4
Semestral 1ºS		Liderança em Desporto e Saúde	CD	84h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 1ºS	Sim	Opção 5 	CD	84h	26h (TP 26h)	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
Semestral 1ºS		Projeto I 	CD	224h	71.5h (T 19.5h TC 26h E 26h)	8
Semestral 2ºS		Projeto II	CD	756h	208.5h (TP 19.5h TC 39h E 150h)	27
Semestral 2ºS		Seminário	CD	84h	19.5h (TP 9.75h S 9.75h)	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

AD: Assíncrono a distância , SD: Síncrono a distância

Cofinanciado por:



Av. Duque D'Ávila, 137

1069-016 Lisboa

GPS: 38.735034, -9.146304

TELEPHONE: 213 126 000FAX:



PARTILHAR

