

Curso

Voltar à minha pesquisa

R/A-EF 3309/2011/AL01	R/A-EF 3309/2011/AL02	R/A-EF 3309/2011/AL03
-----------------------	-----------------------	-----------------------

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	591.5h	60
Semestral 1ºS		Anatomofisiologia I	CD	125h	45.5h (T 19.5h TP 26h)	5
Semestral 1ºS		Antropologia e História do Desporto	CD	75h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 1ºS		Estatística Aplicada ao Desporto	CD	100h	39h (T 13h TP 26h)	4
Semestral 1ºS		Fitness I	CD	200h	78h (TP 40h PL 38h)	8
Semestral 1ºS	Sim	Opção 	CD	75h	26h (TP 26h)	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

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
Semestral 1ºS		Organização do Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Sistemática do Desporto I	CD	75h	32.5h (TP 32.5h)	3
Semestral 2ºS		Anatomofisiologia II	CD	125h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	5
Semestral 2ºS		Desenvolvimento Motor	CD	100h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4
Semestral 2ºS		Fitness II	CD	150h	104h (TP 44h PL 60h)	6
Semestral 2ºS		Introdução à Biomecânica do Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
Semestral 2ºS		Metodologia da Investigação em Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
Semestral 2ºS		Nutrição no Desporto e no Exercício	CD	100h	32.5h (T 19.5h TP 13h)	4
Semestral 2ºS		Sistemática do Desporto II	CD	75h	32.5h (TP 32.5h)	3
2º Ano				1500h	611h	60
Semestral 1ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício I	CD	125h	52h (T 26h TP 26h)	5
Semestral 1ºS		Biomecânica do Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Controlo e Aprendizagem Motora	CD	100h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Fisiologia do Esforço	CD	125h	45.5h (T 19.5h TP 13h PL 13h)	5
Semestral 1ºS		Fitness III	CD	150h	91h (TP 46h PL 45h)	6
Semestral 1ºS	Sim	Opção 	CD	75h	26h (TP 26h)	3
		Leque de Escolha:				
		Crosstraining		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		Sistemática do Desporto III	CD	75h	32.5h (TP 32.5h)	3
Semestral 2ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício II	CD	125h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	5
Semestral 2ºS		Empreendedorismo no Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
Semestral 2ºS		Fitness IV	CD	225h	117h (TP 57h PL 60h)	9
Semestral 2ºS	Sim	Opção 	CD	75h	26h (TP 26h)	3
		Leque de Escolha:				
		Eletroestimulação no Fitness		75h	30h (TP 30h)	3
		Nutrição e Suplementação no Desporto		75h	30h (TP 30h)	3
		Coaching e Wellness		75h	30h (TP 30h)	3
Semestral 2ºS		Pedagogia do Fitness	CD	125h	45.5h (T 13h TP 32.5h)	5

Plano de Estudos						
Duração	Op.	Unidades Curriculares	Sigla	Horas		ECTS
				Total	Contacto	
Semestral 2ºS		Traumatologia e Primeiros Socorros no Desporto	CD	100h	32.5h (T 13h TP 19.5h)	4
3º Ano				1500h	774.5h	60
Anual		Estágio 	CD	400h	330h (E 300h OT 30h)	16
Semestral 1ºS		Avaliação e Prescrição do Exercício III	CD	100h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Fitness V	CD	175h	100h (TP 45h PL 55h)	7
Semestral 1ºS		Gestão do Desporto	CD	100h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4
Semestral 1ºS		Psicologia do Desporto e Exercício	CD	125h	45.5h (T 19.5h TP 26h)	5
Semestral 1ºS		Sociologia do Desporto	CD	125h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	5
Semestral 2ºS		Ética e Deontologia Profissional	CD	75h	26h (T 13h TP 13h)	3
Semestral 2ºS		Fitness VI	CD	225h	91h (TP 38h PL 53h)	9
Semestral 2ºS	Sim	Opção 	CD	75h	26h (TP 26h)	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
Semestral 2ºS		Saúde Pública e Atividade Física	CD	100h	39h (T 19.5h TP 19.5h)	4

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

Av. Duque D'Ávila, 137
1069-016 Lisboa
GPS: 38.735034, -9.146304

TELEPHONE: 213 126 000FAX:



PARTILHAR

