



ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ SARAMAGO - MAFRA

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

**Curso do Nível Secundário de Educação
Qualificação Profissional de Nível 4**

CONDIÇÕES DE ACESSO:

- Possuir o 9º ano de escolaridade ou formação equivalente
- Não ter concluído o ensino secundário



MAIS INFORMAÇÕES:

261 811 194

ESJS
MAFRA

<http://escola.esjs-mafra.net>

servicosadministrativos@esjs-mafra.net

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PERFIL DE DESEMPENHO À SAÍDA DO CURSO

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

PRINCIPAIS ATIVIDADES DESEMPENHADAS

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;

Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

PLANO CURRICULAR

	DISCIPLINAS	HORAS*
SOCIOCULTURAL	PORTUGUÊS	320
	LÍNGUA ESTRANGEIRA I OU II	220
	ÁREA DE INTEGRAÇÃO	220
	TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO	100
	EDUCAÇÃO FÍSICA	140
CIENTIFICA	PSICOLOGIA	100
	ESTUDO DO MOVIMENTO	200
	MATEMÁTICA	200
TÉCNICA (ÁREAS DE ESTUDO)	DESPORTO - INTRODUÇÃO	1100
	DESPORTOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS	
	ATIVIDADES DE GINÁSIO	
	ATIVIDADES DE NATUREZA E LAZER	
	FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO	600

TOTAL HORAS CURSO: 3200

* valores de referência.

Culmina com a apresentação de um projeto, designado por **Prova de Aptidão Profissional (PAP)** na qual serão demonstradas competências e saberes desenvolvidos ao longo da formação.