



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
- Pré-inscrição disponível em

<https://goo.gl/forms/LwqOITegTT73WDVr1> (facultativa)



**MAIS INFORMAÇÕES:**

261 811 194

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

[servicosadministrativos@esjs-mafra.net](mailto: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
<b>TOTAL HORAS CURSO:</b>		<b>3200</b>

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.