

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Sociocultural

Português

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
1	Poesia Trovadoresca e Fernão Lopes	33	44,0
2	Gil Vicente e Camões lírico	33	44,0
3	Camões épico e História Trágico-Marítima	34	45,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

10º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
4	Padre António Vieira, "Sermão de Santo António"; Almeida Garrett, Frei Luís de Sousa	33	44,0
5	Camilo Castelo Branco, Amor de perdição; Eça de Queirós, Os Maias	34	45,3
6	Antero de Quental, Sonetos completos; Cesário Verde, Cânticos do Realismo	33	44,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

11º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
7	Fernando Pessoa (Poesia do Ortónimo, dos heterónimos e Livro do Desassossego)	40	53,3
8	Fernando Pessoa: Mensagem. Poetas contemporâneos.	40	53,3
9	Contos. José Saramago	40	53,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		120	160

12º ANO

Total de Horas e Tempos da Disciplina **320** **427**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Sociocultural

Inglês

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
1	Eu e o Mundo profissional	27	36,0	10º ANO
2	Um Mundo Multicultural	24	32,0	
3	O Mundo Tecnológico	24	32,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		75	100	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
4	Os Media e a Comunicação Global	28	37,3	11º ANO
5	Os Jovens na Era Global	29	38,7	
6	O Mundo à nossa Volta	17	22,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		74	99	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
7	Young People and Consumerism	26	34,7	12º ANO
8	The World of Work	26	34,7	
9	Communication in the Professional World	19	25,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		71	95	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **220** **293**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Sociocultural

Área de Integração

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
1	7.1 Cultura Global ou Globalização das Culturas?	12	16,0	10º ANO
	4.2 - A região e o espaço nacional	13	17,0	
	3.1 - O Homem e a Terra	12	16,0	
2	7.2 - Um desafio global: o desenvolvimento sustentável	13	17,0	
	5.1 A integração no espaço europeu	13	17,0	
	3.3- Homem - Natureza: uma realação sustentável	12	17,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		75	100	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
3	Unidade Temática 7.3- "O Papel das Organizações Internacionais"	13	17,3	11º ANO
	Unidade Temática 4.1- "A Identidade Regional"	13	17,3	
	Unidade Temática 3.1- "O Homem e a Terra"	12	16,0	
4	Unidade Temática 8.3- "De Alexandria à Era Digital: a difusão do conhecimento"	13	17,3	
	Unidade Temática 2.3- "A Construção da Democracia"	12	16,0	
	Unidade Temática 6.2- "O Empreendedorismo"	12	16,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		75	100	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
5	Unidade Temática 1.1 - "A construção do conhecimento ou o Fogo de Prometeu"	14	18,7	12º ANO
	Unidade Temática 6.1 - "O trabalho: sua evolução e estatuto no Ocidente"	7	9,3	
	Unidade Temática 9.1 - "Os fins e os meios: que ética para a vida? "	14	18,7	
6	Unidade Temática 1.3 - " A comunicação e a construção do indivíduo"	14	18,7	
	Unidade Temática 6.3 - "As organizações do trabalho"	7	9,3	
	Unidade Temática 9.2 - "A formação da sensibilidade e a experiência: a Estética"	14	18,7	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		70	93	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **220** **293**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Sociocultural

Educação Física

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
1	Jogos desportivos coletivos I	15	20,0	10º ANO
4	Ginástica I - SOLO	10	13,3	
7	Atletismo/Raquetes/Patinagem	8	10,7	
10	Dança I	6	8,0	
13	Atividade Física em Contextos de Saúde	6	8,0	
16	Aptidão Física (1)	5	6,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		50	67	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
2	Jogos Desportivos Coletivos II	15	20,0	11º ANO
5	Ginástica II	9	12,0	
8	Atletismo/Raquetas/Badminton	6	8,0	
11	Dança II	9	12,0	
14	Atividade Física/ Contexto de saúde II	6	8,0	
16	Aptidão Física	5	6,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		50	67	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
3	JDCIII	10	13,3	12º ANO
6	Ginástica III	6	8,0	
9	Exploração Natureza	7	9,3	
12	Dança III	6	8,0	
15	Contexto de Saúde III	6	8,0	
16	Aptidão Física III	5	6,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		40	53	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **140** **187**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Sociocultural

Tecnologias da Informação e Comunicação

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
1	Folha de cálculo – Microsoft Excel	34	45,3
2	Gestão de Base de Dados- Microsoft Access	33	44,0
3	Criação de Páginas Web- Microsoft FrontPage	33	44,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

10º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		0	0

11º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		0	0

12º ANO

Total de Horas e Tempos da Disciplina **100** **133**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Científica

Matemática

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
A2	Funções polinomiais	38	50,7
B1	Funções periódicas e não periódicas	37	49,3
A3	Estatística	25	33,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

10º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
A6	Taxas de Variação	27	36,0
A7	Probabilidades	22	29,3
A9	Funções de Crescimento	28	37,3
A10	Optimização	23	30,7
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

11º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		0	0

12º ANO

Total de Horas e Tempos da Disciplina **200** **267**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Científica

Estudo do Movimento

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
1	Osteologia e Artrologia	30	40,0	10º ANO
2	Miologia	25	33,3	
3	Fundamentos de mecânica para análise do movimento	25	33,3	
4	Controlo e coordenação do movimento	20	26,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		100	133	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
5	Análise da participação muscular no movimento	35	46,7	11º ANO
6	Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna	33	44,0	
7	Qualidades físicas: força, velocidade, flexibilidade e resistência	32	42,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		100	133	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
			0,0	12º ANO
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		0	0	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **200** **267**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Científica

Psicologia

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		0	0

10º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
1	Descobrimos a psicologia	25	33,3
2	O desenvolvimento humano	25	33,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		50	67

11º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
3	Processos cognitivos, emocionais e motivacionais	20	26,7
4	Processos relacionais e comportamento profissional	30	40,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		50	67

12º ANO

Total de Horas e Tempos da Disciplina **100** **133**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Técnica

Bases de Treino Desportivo

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
9435	Didática do Desporto	25	33,3
9437	O Corpo Humano - Nutrição e Doping	50	66,7
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		75	100

10º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
9436	Psicologia do desporto - Aprendizagem e desenvolvimento Humano	25	33,3
9438	Teoria e metodologia do treino desportivo	50	66,7
9434	Pedagogia do desporto	25	33,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		100	133

11º ANO

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos
7250	Ética e deontologia no desporto	25	33,3
4289	O Jogo	25	33,3
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
			0,0
Total de Horas e Tempos		50	67

12º ANO

Total de Horas e Tempos da Disciplina **225** **300**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Técnica

Modalidades Coletivas

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9442	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	50	66,7	10º ANO
9443	Rugby - iniciação	25	33,3	
9444	Voleibol - iniciação	25	33,3	
9439	Andebol - iniciação	25	33,3	
9440	Basquetebol - iniciação	25	33,3	
9441	Futebol - iniciação	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		175	233	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9497	Futebol - caracterização do esforço	25	33,3	11º ANO
9498	Futebol - capacidade motoras	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		50	67	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9499	Futebol - metodologia do treino	25	33,3	12º ANO
9500	Futebol - técnico-tática	25	33,3	
9501	Futebol - psicologia aplicada	25	33,3	
9502	Futebol - leis do jogo e organização do futebol	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		100	133	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **325** **433**

25
25

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Técnica

Modalidades Individuais

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9448	Ténis - iniciação	50	66,7	10º ANO
9449	Ténis de mesa	25	33,3	
9446	Atletismo - iniciação	25	33,3	
9447	Natação - adaptação ao meio aquático	25	33,3	
9445	Ginástica - elementos técnicos gerais	25	33,3	
9452	Remo	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		175	233	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9467	Natação - técnicas de crol e de costas	25	33,3	11º ANO
9468	Natação - técnicas de bruços e mariposa	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		50	67	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9469	Natação sincronizada	25	33,3	12º ANO
9470	Natação - polo aquático	25	33,3	
9471	Natação - saltos para a água	25	33,3	
9772	Natação - salvamento aquático	25	33,3	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		100	133	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **325** **433**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE FELGUEIRAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

PLANO CURRICULAR

Formação Técnica

Animação e Lazer

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9457	Ginástica localizada - a aula	25	33,3	10º ANO
9451	Orientação aplicada	50	66,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		75	100	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
9458	Ginástica localizada - metodologia	25	33,3	11º ANO
9459	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercicios	25	33,3	
9454	Ginástica aeróbica - a aula	50	66,7	
9456	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50	66,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		150	200	

Cód.	Módulos/UFCD	Horas	Tempos	
8628	Metodologia das atividades body & Mind	50	66,7	12º ANO
7245	Atividade física em populações especiais	25	33,3	
9455	Step - Montagem coreográfica	50	66,7	
9460	Cardiofitness e musculação - o treino	25	33,3	
9450	Escalada e manobras de cordas	50	66,7	
9453	Step - a aula	50	66,7	
			0,0	
			0,0	
			0,0	
Total de Horas e Tempos		250	333	

Total de Horas e Tempos da Disciplina **475** **633**