

PLANO CURRICULAR Componentes de Formação

▪ Sociocultural		Horas
Português		320
Língua Estrangeira - Inglês		220
Área de Integração		220
Tecnologias da Informação e Comunicação		100
Educação Física		140
TOTAL COMPONENTE SOCIOCULTURAL		1000
▪ Científica		Horas
Estudo do Movimento		200
Matemática		200
Psicologia		100
TOTAL COMPONENTE CIENTÍFICA		500
▪ Técnica		Horas
Bases de Treino Desportivo		300
Didática do desporto		25
O corpo humano - nutrição e doping		50
Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano		25
Teoria e metodologia do treino desportivo		50
Ética e deontologia no desporto		25
O Jogo		25
Pedagogia do desporto		25
Atividade física em populações especiais		25
Step - Montagem coreográfica		50
Modalidades Coletivas		225
Hóquei em patins - metodologia da patinagem		50
Rugby - iniciação		25
Voleibol - iniciação		25
Andebol - iniciação		25
Basquetebol - iniciação		25
Futebol - iniciação		25
Orientação aplicada		50
(opção) Futebol - técnico-tática		25
(opção) Futebol - capacidade motoras		25
(opção) Futebol - metodologia do treino		25
(opção) Futebol - caracterização dom esforço		25
(opção) Futebol - psicologia aplicada		25
(opção) Futebol - leis do jogo e organização do futebol		25
Opções - Modalidades Coletivas		150
Modalidades Individuais		175
Ténis - iniciação		50
Ténis de mesa		25
Atletismo - iniciação		25
Natação - adaptação ao meio aquático		25
Ginástica - elementos técnicos gerais		25
Remo		25
(opção) Natação - técnicas de crol e de costas		25
(opção) Natação - técnicas de bruços e mariposa		25
(opção) Natação sincronizada		25
(opção) Natação - polo aquático		25
Natação - saltos para a água		25
(opção) Natação - salvamento aquático		25
Opções - Modalidades Individuais		150
Animação e Lazer		350
Escalada e manobras de cordas		50
Cardiofitness e musculação - Equipamentos e exercícios		25
Ginástica localizada - metodologia		25
Cardiofitness e musculação - O treino		25
Ginástica aeróbica - A aula		50
Ginástica aeróbica - montagem coreográfica		50
Ginástica localizada - A aula		25
Metodologia das atividades body & Mind		50
Step - a aula		50
Formação em Contexto de Trabalho		600
TOTAL COMPONENTE TÉCNICA		1800
HORAS TOTAIS DO CURSO		3300