



ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ SARAMAGO - MAFRA

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO de DESPORTO

QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL DE NÍVEL 4

2024/25

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.

PERFIL PROFISSIONAL

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.

CONDIÇÕES DE ACESSO:

- POSSUIR O 9º ANO DE ESCOLARIDADE OU FORMAÇÃO EQUIVALENTE
- NÃO TER CONCLUÍDO O ENSINO SECUNDÁRIO

PERMITE A CANDIDATURA AO ENSINO SUPERIOR

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	200
	ESTUDO DO MOVIMENTO	200
	MATEMÁTICA	200
TECNOLÓGICA	INTRODUÇÃO AO DESPORTO	1100
	DESPORTOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS	
	ATIVIDADES DE GINÁSIO	
	ATIVIDADES DE NATUREZA E LAZER	
	FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO	600
	TOTAL HORAS CURSO:	3200

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.

Tel: +351 261 811 194 | servicosadministrativos@esjs-mafra.net

Avenida da Cidade de Leimen 4
2640 Mafra , Portugal
escola.esjs-mafra.net



ESJS