

ESCOLA SUPERIOR TÉCNICA DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
Plano de Estudos do Curso de Licenciatura em Educação Física e Desporto

1º Ano											
1º Semestre (16 semanas)						2º Semestre (16 semanas)					
DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem	DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem
Língua Portuguesa I	1	2	1	4	64	Língua Portuguesa II	1	2	1	4	64
Anatomia Humana I	1	2	1	4	64	Anatomia Humana II	1	2	1	4	64
Biologia	1	2	1	4	64	Bioquímica	1	2	1	4	64
História da Educação Física e do Desporto	1	2	1	4	64	Desenvolvimento Motor	1	2	1	4	64
Desenvolvimento Curricular em Educação Física e Desportos	1	2	1	4	64	Informática	1	2	1	4	64
Atletismo	1	3	1	5	80	Natação	1	3	1	5	80
Futebol	1	3	1	5	80	Ginástica	2	3	1	5	80
Sub-total de horas	7	16	7	30	480	Sub-total de horas	8	16	7	30	480
Total Anual de horas						960					
2º Ano											
3º Semestre (16 semanas)						4º Semestre (16 semanas)					
DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem	DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem
Cin antropometria	1	1	1	3	48	Estatística	1	2	1	4	64
Fisiologia Humana I	1	2	1	4	64	Fisiologia Humana II	1	2	1	4	64
Andebol	1	3	1	5	80	Basquetebol	1	3	1	5	80
Metodologia de Ensino da Educação Física e Desporto	1	2	1	4	64	Sistemática e Análise do Processo de Ensino-Aprendizagem	1	3	1	5	80
Ginástica (Fitness)	1	3	1	5	80	Fisiologia do Exercício I	1	3	1	5	80
Pedagogia da Educação Física e Desporto	1	2	1	4	64	Cinesiologia	1	1	1	3	48
Teoria e Prática dos Jogos	1	3	1	5	80	Biomecânica do Movimento Humano	1	2	1	4	64
Sub-total de horas	7	16	7	30	480	Sub-total de horas	7	16	7	30	480
Total Anual de horas						960					
3º Ano											
5º Semestre (16 semanas)						6º Semestre (16 semanas)					
DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem	DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem
Teoria e Metodologia do Treino Físico e Desportivo I	1	3	1	5	80	Teoria e Metodologia do Treino Físico e Desportivo II	1	3	1	5	80
Sociologia do Desporto	1	1	1	3	48	Educação Física e Desporto Adaptado	1	2	1	4	64
Nutrição na Actividade Física e no Desporto	1	1	1	3	48	Metodologia de Investigação Científica	1	1	1	3	48
Higiene e Primeiros Socorros	1	2	1	4	64	Avaliação e Prescrição da Actividade Física e Desporto	1	3	1	5	80
Voleibol	1	3	1	5	80	Actividade Física e Saúde Pública	1	1	1	3	48
Fisiologia do Exercício II	1	3	1	5	80	Dança	1	3	1	5	80
Prática Pedagógica I	1	3	1	5	80	Prática Pedagógica II	1	3	1	5	80
Sub-total de horas	7	16	7	30	480	Sub-total de horas	7	16	7	30	480
Total Anual de horas						960					
4º Ano											
7º Semestre (16 semanas)						8º Semestre (16 semanas)					
DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem	DISCIPLINAS/ATIVIDADES	T	TP	P	HS	HSem
Psicologia do Desporto	1	1	1	3	48	Cinesioterapia	1	2	1	4	64
Organização e Gestão das Actividades Físicas e Desportivas	1	1	1	3	48	Lazer e Desporto	1	3	1	5	80
Desportos de Combate	1	3	1	5	80	Trabalho de Fim do Curso II				9	144
Trabalho de Fim de Curso I				9	144	Estágio Supervisionado II				12	192
Estágio Supervisionado I				10	150						
Sub-total de horas	3	5	3	30	470	Sub-total de horas	2	5	2	30	480
Total Anual de horas						950					
Total de Horas Lectivas						3 830,00					
T	Horas Teóricas					768	20%				
TP	Horas Teóricas-Práticas					1696	44%				
P (Inclui trabalho individual do estudante)	Práticas Laboratoriais					752	20%				
HS	Horas Semanais					3840	100%				
HSem	Horas Semestrais					3840	100%				