

## Técnico de Desporto

10.º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DISCIPLINA	N.º / UFCD	DESIGNAÇÃO	HORAS	HORAS / TOTAL	
Português	1	EDUCAÇÃO LITERÁRIA	33	100	C i d a d a n i a e D e s e n v o l v i m e n t o
	2	EDUCAÇÃO LITERÁRIA	34		
	3	EDUCAÇÃO LITERÁRIA	33		
LE I - Inglês	1	Eu e o mundo profissional	28	76	
	2	Um mundo de muitas línguas	24		
	3	O mundo tecnológico	24		
Integração	1	1.3. A comunicação e a construção do indivíduo	37	74	
		4.1. A identidade regional			
		7.1. Cultura global ou globalização das culturas?			
	2	2.3. A construção da democracia	37		
		4.3. Desequilíbrios regionais			
		9.2. A formação da sensibilidade cultural e a transfiguração da experiência: a Estética			
Educação Física	1	JDC I	14	50	
	4	GIN I	10		
	7	A/R/P I	8		
	10	DANÇA I	8		
	14	Actividade Física /Contextos e saúde I	7		
	13	Aptidão Física	3		
T.I.C.	1	Pesquisar, Filtrar e Estruturar Informação e Conteúdos em Ambientes Digitais	25	50	
	2	Organização e tratamento de dados	25		
EMR	1	A pessoa humana: dignidade, sentido e ação	30	30	
Matemática	P1	Modelos matemáticos para a cidadania	30	55	
	P2	Estatística	25		
Estudo do movimento	1	Osteologia e artrologia	32	90	
	2	Miologia	29		
	3	Controlo e coordenação do movimento	29		
Introdução ao desporto	9437	O corpo humano - nutrição e doping	50	100	
	9438	Teoria e metodologia do treino desportivo	50		
Desportos individuais e coletivos	9439	Andebol - iniciação	25	150	
	9441	Futebol - iniciação	25		
	9444	Voleibol - iniciação	25		
	9446	Atletismo	25		
	9449	Ténis de mesa	25		
	9515	Voleibol – regulamentos e arbitragem	25		
Atividades de ginásio	7245	Atividade física em populações especiais	25	125	
	8628	Metodologia das atividades body & mind	50		
	9457	Ginástica localizada – a aula	25		
	9458	Ginástica localizada – metodologia	25		
Atividades de natureza e lazer	4289	O jogo	25	75	
	9451	Orientação aplicada	50		
<b>Formação em contexto de trabalho</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>1175</b>	