





## **CURSOS PROFISSIONAIS**

## Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2025/2026

Planificação anual da disciplina de Teoria do Desporto – 12.º I

Professor: Rita Barbosa

## 1 – Estrutura e finalidades da disciplina

A disciplina de Teoria do Desporto integra-se no conjunto de disciplinas que compõem a componente de Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto. A disciplina integra os três anos do ciclo de formação e tem a carga horária de 225 minutos semanais (2 blocos + 1 tempo) neste terceiro ano. Os conteúdos organizam-se em módulos independentes. O elenco modular de cada ano respeita as orientações do referencial de formação em vigor, da ANQEP (componente de formação tecnológica) e a distribuição da carga horária por cada ano/módulo (composição curricular) foi definida em grupo de recrutamento.

## 2 - Planificação

O referencial de formação poderá ser consultado na Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto, do item programas no sítio da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional - <a href="http://www.angep.gov.pt/">http://www.angep.gov.pt/</a>. Está previsto, ao longo do 1º período, e caso as turmas necessitem, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
		50 h

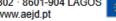






1.º P	UFCD: 9437 - O corpo humano – nutrição e doping	(67 tempos)
De 15/9		` ' '
a 16/12	Funcionamento do corpo humano:	
Previstos	- Aparelho cardiorrespiratório; - Aparelho locomotor;	
65 tempos	- Sistema de regulação.	
	Noção de adaptação fisiológica:	
	- Relação estímulo-adaptação;	
	- Analogia entre estímulo e carga de treino;	
	<ul><li>- A carga de treino como um estímulo fisiológico;</li><li>- Adaptação aguda e adaptação crónica.</li></ul>	
	/ laup taşar ağasar o asap taşar o o o moa.	
	Bioenergética muscular:	
	- Transformação de energia química em mecânica;	
	- Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.	
	de estorço desportivo.	
	Nutrição:	
	- Metabolismo energético;	
	- Carburantes utilizados na atividade desportiva;	
	- Reservas de glicogénio muscular e hepático; - Vitaminas e minerais;	
	- Vitariirias e minerais, - Hidratação.	
	i initiatiuguo.	
	Fundamentos da luta contra a dopagem:	
	- Objetivos da luta contra a dopagem;	
	- Controlos de dopagem;	
2.º P	- Educação e informação.	
De 05/01	UFCD: 4289 - O jogo	
a 27/03		
	- Conceito de jogo;	25 h
Previstos	- Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensoriomotores, tradicionais);	25 h
55 tempos	- A história e a evolução dos jogos; - Jogos tradicionais portugueses;	(33 tempos)
	- Objetivos e finalidades dos jogos;	
	- As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado;	
	- Planeamento e construção de jogos.	
	UFCD: 7250 - Ética e deontologia no desporto	
	Princípios fundamentais da ética Ética, doutrina, deontologia e moral: - Valores fundamentais de um código de ética;	
	- Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade.	
		25h (33 tempos)
	Códigos de ética e padrões deontológicos:	(33 tellipos)
	- Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional dos "costumes"	
	ao conjunto de deveres); - Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia	
	de uma profissão.	





Cofinanciado pela União Europeia







	Ética e desenvolvimento institucional:	
	- Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional;	
	- Conceitos chave: igualdade, diferença, organização comunitária;	
	- Papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação	
	de conflitos coletivos.	
	Comunidade global:	
	- Globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional,	
	transnacional e global;	
	- Conceitos chave: nexo local/global, globalização;	
	- Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos	
	colocados pela globalização;	
	- Ambivalências do processo de globalização;	
	- Abertura de mercados: ética na competitividade;	
	- Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão.	
3.º P	A construção de uma cidadania mundial inclusiva:	
De 13/03	- Importância da criação de plataformas de convergência e	
a 12/06	desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial;	
	- Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais,	
Previstos	no âmbito da globalização.	
13 tempos		
	Exigências em relação à organização, em termos de:	
	- Participação nos objetivos da organização;	
Término	- Promoção do desenvolvimento da imagem da organização;	
previsto	- Uso correto de materiais e equipamentos;	
30 de abril	- Sigilo profissional.	
2026		
	A ética no desporto:	
	- Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto;	
	- O código de ética desportiva;	
	- Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto;	
	- Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do	
	desporto.	
	Avaliação formativa/sumativa	9 t (3 p/ módulo)
	Fichas de observação/registo	0.74 / 7.11
	Auto/heteroavaliação	3 t (1 p/ módulo)

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 3 de setembro de 2025.



