

# **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 - <http://www.anqep.gov.pt/>. 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          |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p><b>1.º P</b><br/><b>De 15/9</b><br/><b>a 16/12</b></p> <p>Previstos<br/>65 tempos</p>  | <p><b>UFCD: 9437 - O corpo humano – nutrição e doping</b></p> <p>Funcionamento do corpo humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparelho cardiorrespiratório;</li> <li>- Aparelho locomotor;</li> <li>- Sistema de regulação.</li> </ul> <p>Noção de adaptação fisiológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relação estímulo-adaptação;</li> <li>- Analogia entre estímulo e carga de treino;</li> <li>- A carga de treino como um estímulo fisiológico;</li> <li>- Adaptação aguda e adaptação crónica.</li> </ul> <p>Bioenergética muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformação de energia química em mecânica;</li> <li>- Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.</li> </ul> <p>Nutrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metabolismo energético;</li> <li>- Carburantes utilizados na atividade desportiva;</li> <li>- Reservas de glicogénio muscular e hepático;</li> <li>- Vitaminas e minerais;</li> <li>- Hidratação.</li> </ul> <p>Fundamentos da luta contra a dopagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos da luta contra a dopagem;</li> <li>- Controlos de dopagem;</li> <li>- Educação e informação.</li> </ul> | <p><b>(67 tempos)</b></p>                 |
| <p><b>2.º P</b><br/><b>De 05/01</b><br/><b>a 27/03</b></p> <p>Previstos<br/>55 tempos</p> | <p><b>UFCD: 4289 - O jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceito de jogo;</li> <li>- Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensoriomotores, tradicionais);</li> <li>- A história e a evolução dos jogos;</li> <li>- Jogos tradicionais portugueses;</li> <li>- Objetivos e finalidades dos jogos;</li> <li>- As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado;</li> <li>- Planeamento e construção de jogos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>25 h</b><br/><b>(33 tempos)</b></p> |
|                                                                                           | <p><b>UFCD: 7250 - Ética e deontologia no desporto</b></p> <p>Princípios fundamentais da ética Ética, doutrina, deontologia e moral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores fundamentais de um código de ética;</li> <li>- Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade.</li> </ul> <p>Códigos de ética e padrões deontológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional dos “costumes” ao conjunto de deveres);</li> <li>- Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>25h</b><br/><b>(33 tempos)</b></p>  |

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

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