



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.

Possibilidade de acesso aos títulos de:
treinador de Andebol de grau I,
treinador de Voleibol de grau I,
treinador de Ginástica de grau I,
treinador de Natação de grau I e
treinador de Futebol de grau I

Este curso pode ser indicado para ti se:

- ✔ Concluíste o 9.º ano
- ✔ Pretendes ingressar no mercado de trabalho, adquirindo uma qualificação profissional de Nível 4
- ✔ Pretendes uma habilitação académica que te permita a candidatura ao Ensino Superior

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

📍 Escola Básica e Secundária Quinta das Flores
Rua Pedro Nunes
3030-199 Coimbra

✉ esc.sec.qflores@mail.telepac.pt
☎ +351 239 791 230
🌐 <https://www.ebsqf.pt>

QUINTA DAS ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA
FLORES
COIMBRA

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO



Inscribe-te já!



cofinanciado por:





Este curso é para ti se:

- ✔ Gostas de fazer desporto e exercício,
- ✔ Sabes motivar os outros na prática desportiva
- ✔ Gostas de estabelecer relações de entreajuda
- ✔ Tens respeito pelo corpo e o desenvolvimento pessoal.
- ✔ Reconheces a importância do desporto e exercício na qualidade de vida
- ✔ Sabes respeitar as lideranças
- ✔ Tens gosto e praticas os valores do desporto
- ✔ Desejas ter uma profissão relacionada com o Desporto

PRINCIPAIS ATIVIDADES DO TÉCNICO DE DESPORTO

- ✔ 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
- ✔ Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes
- ✔ Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior
- ✔ Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objectivos estabelecidos
- ✔ Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades 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 Tempos Livres

	Nº horas
Sociocultural	Português 320
	Língua Estrangeira 220
	Área de Integração 220
	Tec. da Informação e Comunicação 100
	Educação Física 140
Científica	Estudo do movimento 200
	Matemática 200
	Psicologia 100
Tecnológica	Desporto (introdução) 225
	Desportos individuais e coletivos 325
	Atividades de ginásios 300
	Atividades de natureza e lazer 200
Formação em contexto de trabalho	600



Saídas Profissionais

Os clubes desportivos, as escolas do Ensino Básico - Educação Pré Escolar e 1º Ciclo (no âmbito das actividades de enriquecimento curricular), as escolas de formação desportiva, os ginásios, health clubs, as autarquias, as federações e associações desportivas, bem como empresas privadas