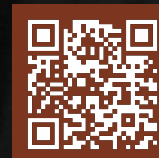




Licenciatura • Lisboa

# EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



## Direção

Raquel Maria Dos Santos Barreto  
p998@ulusofona.pt

## Secretariado

Faculdade de Educação Física e  
Desporto - Licenciatura Efd  
efd@ulusofona.pt

## Duração

3 Anos

## Créditos

180 ects

## Provas de Ingresso

Ter uma das seguintes provas:

- 02 Biologia e Geologia
- 16 Matemática
- 18 Português

## Apresentação

O curso de Licenciatura em Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona-Centro Universidade Lisboa está adequado ao Processo de Bolonha e pretende garantir uma sólida formação global na área da especialidade, aliada à indispensável aquisição de competências específicas à escolha do aluno, correspondentes a diferentes desempenhos profissionais. A estrutura curricular do curso com três especializações, Educação Física e Desporto, Treino Desportivo e Exercício e Bem Estar, possibilita legítimas opções dos alunos na escolha de uma profissão cada vez mais diferenciada e exigente.

## PLANO DE ESTUDOS

### 1º Ano / Ramo em Exercício e Bem Estar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Anatomofisiologia	7	Estatística	3	Bioquímica	2
Desenvolvimento e Adaptação Motora	7	TPD I - Ginástica I	3	TPD I - Desporto Aventura	4
Fitness I (Actividades de Grupo)	8			TPD I - Ténis/ Badminton/ Ténis Mesa	4
Fitness II (Actividades Individuais)	7				
História da Educação Física e Desporto	7				
Pedagogia do Desporto e das Actividades Físicas	8				

### 1º Ano / Ramo em Treino Desportivo

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Anatomofisiologia	7	Estatística	3	Bioquímica	2
Desenvolvimento e Adaptação Motora	7	TPD I - Atletismo	5	Opção 1	9
História da Educação Física e Desporto	7	TPD I - Ginástica I	3		
Modalidade Opção I - Treino Desportivo	9				
Pedagogia do Desporto e das Actividades Físicas	8				

### 1º Ano / Ramo em Educação Física e Desporto Escolar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Anatomofisiologia	7	Bioquímica	2	Estatística	3
Desenvolvimento e Adaptação Motora	7	TPD I - Desporto Aventura	5	TPD I - Atletismo	5
História da Educação Física e Desporto	7	TPD II - Basquetebol	4	TPD I - Ginástica I	3
Pedagogia do Desporto e das Actividades Físicas	8	TPD II - Ténis/ Badminton/ Ténis Mesa	5	TPD II - Futebol	4

## 2º Ano / Ramo em Exercício e Bem Estar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Fisiologia do Exercício	7	Biomecânica	4	Dança	5
Fitness III (Actividades de Grupo)	6	TPD II - Desportos Colectivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol)	4	Informática Aplicada	3
Fitness IV (Actividades Individuais)	6	Traumatologia e Exercício	3	Nutrição e Exercício	3
Sociologia do Desporto e das Actividades Físicas	5				
Técnicas e Estratégias de Ensino	7				
TPD II - Actividades Aquáticas	7				

## 2º Ano / Ramo em Educação Física e Desporto Escolar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Fisiologia do Exercício	7	Dança	5	Biomecânica	4
Sociologia do Desporto e das Actividades Físicas	5	Informática Aplicada	3	TPD IV - Judo/ Luta/ Jogo do Pau	4
Técnicas e Estratégias de Ensino	7	Nutrição e Exercício	3	TPD IV - Rugby	2
		TPD III - Ginástica II	3	TPD IV - Voleibol	4
		TPD III - Natação	4	Traumatologia e Exercício	3
		TPD III - Patinagem	2		
		TPD IV - Andebol	4		

## 2º Ano / Ramo em Treino Desportivo

Anual	ects	Semestral	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Fisiologia do Exercício	7	Opção 2	9	Biomecânica	4	Dança	5
Modalidade Opção II - Treino Desportivo	10			Traumatologia e Exercício	3	Informática Aplicada	3
Sociologia do Desporto e das Actividades Físicas	5					Nutrição e Exercício	3
Técnicas e Estratégias de Ensino	7					TPD II - Natação	4

### 3º Ano / Ramo em Treino Desportivo

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Estágio	17	Filosofia das Actividades Físicas	2.5	Organização e	
Opção I (Complemento de Formação)	5	Modalidade Opção III - Treino Desportivo	5	Desenvolvimento do Desporto e das Actividades Físicas	5
Projeto	5	Psicofisiologia	5	Psicologia do Desporto e das	
Teoria e Metodologia do Treino	8	Saúde e Condição Física	2.5	Actividades Físicas	5

### 3º Ano / Ramo em Exercício e Bem Estar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Estágio	10	Filosofia das Actividades Físicas	2.5	Organização e	
Opção I (Especialização)	12	Psicofisiologia	5	Desenvolvimento do	
Opção II (Complemento de Formação)	5			Desporto e das Actividades Físicas	4
Projeto	5			Psicologia do Desporto e das	
Saúde e Condição Física	5.5			Actividades Físicas	5
Teoria e Metodologia do Treino	6				

### 3º Ano / Ramo em Educação Física e Desporto Escolar

Anual	ects	1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Opção I (Especialização)	12	Organização e Desenvolvimento do Desporto e das Actividades Físicas	5	Filosofia das Actividades Físicas	2.5
Opção II (Complemento de Formação)	5	Psicofisiologia	5	Psicofisiologia	5
Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto	10	Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas	5	Saúde e Condição Física	2.5
Projeto	5				
Teoria e Metodologia do Treino	8				