

Técnicas de Desporto e de Lazer

ISEIT — Instituto Universitário de Mirandela



Campus Universitário de Mirandela

N.º de registo R/CET - 82/2008

Despacho N.º 28872/2008

Técnicas de Desporto e de Lazer

Técnicos habilitados para:

- Planear e dirigir actividades rítmicas de grupo, cardio-fitness e musculação, de hidroginástica.
- Planear e dirigir actividades de contacto com a natureza em centros de fitness, clubes de férias e desportivos, piscinas, unidades hoteleiras, parques de campismo, praias, câmaras municipais ou outras instituições da administração pública.

Área de Formação

Desporto

Duração

3 semestres

Créditos

85 Créditos

Horário

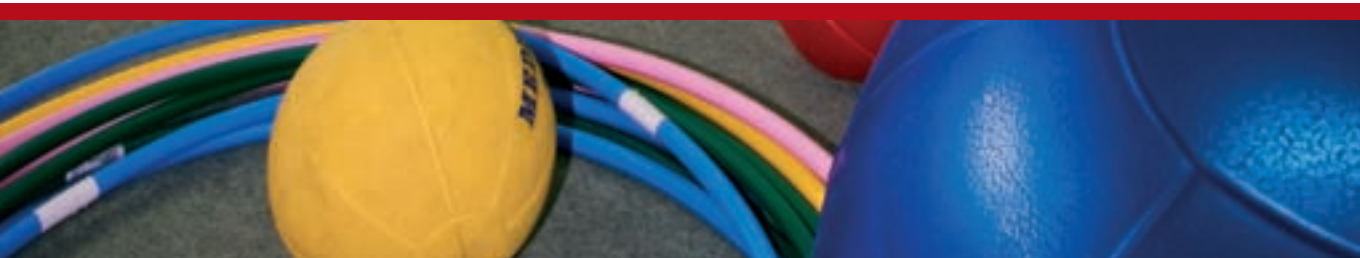
Diurno e/ou Pós-laboral

Possibilidade de ingresso nas seguintes licenciaturas do Instituto Piaget

- Motricidade Humana
- Educação Física e Desporto
- Fisioterapia

Técnicas de Desporto e de Lazer

ISEIT — Instituto Universitário de Mirandela



Plano de Formação 85 Créditos

Unidades de formação	Créditos
Componente Geral e Científica	
Cultura Económica e Social	2
Comunicar em Língua Portuguesa	3
Comportamento Humano nas Organizações	2
Componente Tecnológica	
Anatomofisiologia	5
Metodologia do Treino e Traumatologia Desportiva	5
Actividades Rítmicas de Grupo	6
Actividades de Cardio/Musclicação	6
Actividades Físicas de Exploração da Natureza	9
Actividades Aquáticas - Fitness	6
Actividades Aquáticas – Outdoor	6
Ténis	6
BTT	5
Componente Contexto Trabalho	
Estágio Curricular	24
TOTAL	85