



	1º ANO	2º ANO	3º ANO	TOTAL
COMPONENTE SÓCIO-CULTURAL				
PORTUGUÊS	120H	120H	80H	320H
INGLÊS	100H	120H	-	220H
ÁREA DE INTEGRAÇÃO	75H	80H	65H	220H
EDUCAÇÃO FÍSICA	70H	70H	-	140H
TIC	50H	50H	-	100H
COMPONENTE CIENTÍFICA				
MATEMÁTICA	60H	60H	80H	200H
PSICOLOGIA	50H	50H	-	100H
ESTUDO DO MOVIMENTO	100H	100H	-	200H
COMPONENTE TÉCNICA				
AREA CONHECIMENTO DESPORTIVO	125H	175H	-	300H
PRÁTICAS DESPORTIVAS 1	150H	75H	75H	300H
PRÁTICAS DESPORTIVAS 2	200H	-	100H	300H
PRÁTICAS DESPORTIVAS 3	-	-	300H	300H
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO				
FCT	-	200H	400H	600H