



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
ACTIVIDADES DESPORTIVAS

Ano Lectivo 2025/2026

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa

2. Curso

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

3. Ciclo

1º

4. Unidade Curricular

ACTIVIDADES DESPORTIVAS (C1104)

5. Área Científica

6. Ano Curricular

1º

7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

1º Semestre



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

8. Tipo de aula e carga horária (tempo de trabalho)

Aulas Teóricas:	
Aulas Práticas:	
Aulas Teórico-Práticas:	30,00
Orientação Tutorial:	20,00

9. Créditos ECTS

6,00

10. Coordenador da Área Científica

11. Regente

Prof. Doutor TIAGO ANDRÉ FREIRE DE ALMEIDA

12. Assistentes

13. Língua de Ensino

Português

14. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais desta disciplina passam por dotar os alunos de competências técnico-científicas na área das atividades desportivas, capacitando-os para o desenvolvimento de programas de atividades físicas quer para promoção da saúde em populações, quer na vertente do rendimento desportivo. Pretende-se implementar uma aprendizagem contínua, baseada não só no conhecimento científico, mas complementada com o estudo de casos práticos existentes.

15. Objetivos Específicos

Conhecer as diferentes modalidades e atividades desportivas e os seus principais intervenientes, quer no âmbito do lazer quer no âmbito da alta competição, bem como, capacitar os alunos para a promoção e desenvolvimento de programas de treino e atividade física para os diversos segmentos da população.

16. Competências a adquirir

- Identificar os diferentes tipos de atividades desportivas e os seus principais intervenientes;
- Analisar os fundamentos do treino e do rendimento desportivo, reconhecendo a sua aplicação prática em diferentes contextos e modalidades;
- Planear e propor atividades físicas e desportivas adaptadas a diferentes públicos;
- Aplicar princípios éticos, de segurança e inclusão na conceção, desenvolvimento e gestão de programas desportivos.



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

17. Metodologia de Ensino

Articulação entre a metodologia tradicional e construtivista focada na transmissão e construção de conhecimento. Serão utilizados estudos de caso, reflexão sobre artigos científicos, aplicações práticas e aplicações pedagógicas.

18. Conteúdos Programáticos

- 1.Introdução aos conceitos base das atividades físicas e atividades desportivas;
- 2.Bem-estar e atividade física;
- 3.Conceito de Desporto;
- 4.Atividades Desportivas, o seu enquadramento e impacto na sociedade;
- 5.Perspetiva histórica do desenvolvimento das Atividades Desportivas;
- 6.Modalidades desportivas;
- 7.Desporto adaptado - Inclusão, adaptação e processo de classificação;
- 8.Níveis desportivos e competitivos - Atividades desportivas de lazer vs Competição;
- 9.Os intervenientes nas atividades desportivas;
- 10.Promoção, divulgação e desenvolvimento de atividades desportivas;
- 11.Conceptualização do treino;
- 12.Conceptualização do rendimento desportivo;
- 13.Os valores e a ética no contexto desportivo;

19. Métodos de Avaliação

Elementos Fundamentais de Avaliação:

- Trabalho de grupo;
- Testes intercalares;

Elementos coadjuvantes à avaliação continua

- Pequenos trabalhos individuais e em grupo realizados na aula
- Observação dos seguintes indicadores de comportamento:
 - a)Participação e adesão
 - b)Assiduidade e pontualidade
 - c)Cooperação e interação com os colegas e professor
 - d)Iniciativa para a investigação
 - e)Motivação para a autodescoberta



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

20. Recursos Didáticos

Serão utilizados videoprojetor multimédia, software de edição e projeção (ex. PowerPoint), cópias de exercícios, estudos de caso, artigos científicos selecionados, filmes pedagógicos, recursos audiovisuais especializados e a plataforma Moodle para a disponibilização de materiais complementares. Sempre que aplicável, serão também utilizados equipamentos e materiais desportivos no âmbito das sessões práticas.

21. Objetivos de Sustentabilidade

ODS 3 - Saúde de qualidade: através da promoção da atividade física e do bem-estar, incentivando estilos de vida saudáveis em diferentes contextos populacionais;

ODS 4 - Educação de qualidade: através da aquisição de competências técnico-científicas na área do desporto e da atividade física;

ODS 17 - Parcerias para a implementação dos objetivos: valorizando o trabalho em equipa e a cooperação institucional, promovendo dinâmicas de colaboração em projetos e iniciativas desportivas e académicas.

22. Palavras Chave

Desporto

Modalidades desportivas

Intervenientes no desporto

Rendimento



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

23. Bibliografia Principal

Autor(es): L. P. Matvéiev
Título: Fundamentos do treino desportivo
Edição: Ano: 1991
Local:
Editora: Livros Horizonte
Codigo ISBN:

Autor(es): Hodges, N. & Williams, M. (Editor)
Título: Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice
Edição: 3 Ano: 2019
Local: England
Editora: Routledge
Codigo ISBN:

Autor(es): Masteralexis, L., Barr, C. & Hums, M.
Título: Principles and Practice of Sport Management
Edição: 6 Ano: 2018
Local: Burlingtonton
Editora: Jones & Bartlett Learning
Codigo ISBN:

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Kretchmar, R., Dyreson, M., Llewellyn, M. & Gleaves, J.
Título: History and Philosophy of Sport and Physical Activity
Edição: 1 Ano: 2017
Local: United States
Editora: Human Kinetics
Codigo ISBN:

Autor(es): Correia, A. & Biscaia, R. (Editores)
Título: Gestão do Desporto: Compreender para Gerir
Edição: 1 Ano: 2019
Local: Lisboa
Editora: Faculdade de Motricidade Humana
Codigo ISBN:



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'ACTIVIDADES DESPORTIVAS': Ano Lectivo 2025/2026
Autor / Author	Prof. Doutor TIAGO ANDRÉ FREIRE DE ALMEIDA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	08-08-2025 10:52:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada, 2025	