

GUIA DO ESTUDANTE

INFORMA ■ ACOLHE ■ ACOMPANHA



O TEU PERCURSO
COMEÇA AQUI



MENSAGEM DO PRESIDENTE



Bem-vindo à Faculdade de Motricidade Humana, onde o conhecimento é construído pela interação entre todos os que se movimentam nesta escola! A academia está num constante processo de mudança, e nos tempos que correm esta dinâmica é acelerada pela ‘força’ das novas tecnologias. O acesso à informação está hoje em dia disponível e facilitado a quem a quiser procurar; porém, o conhecimento assenta cada vez mais na riqueza e na partilha que acontece em cada interação social. Uma Universidade é isto: partilha de informação, de experiências, de ideias e opiniões entre alunos e professores. É sob este ecossistema de partilha que se constrói a aprendizagem e se adquire o saber. No entanto, num mundo saturado de informação, este conhecimento ganha a sua verdadeira força quando alicerçado na ciência e no rigor metodológico. Na nossa escola, a prática e a inovação caminham lado a lado com a investigação científica, garantindo que o vosso percurso se apoia em evidências sólidas – uma competência que será certamente crucial e diferenciadora nas vossas futuras vidas profissionais

A nossa Faculdade tem oito décadas de história, oito décadas desta partilha e de produção científica de excelência, da qual saíram nomes de destaque no panorama nacional e internacional do desporto, da atividade física e da saúde. Os estudantes que hoje se juntam a este legado passarão a fazer parte desta história, para a qual contribuirão com as vossas ideias, com o vosso sentido de serem empreendedores, com pensamento crítico, científico e construtivo. Mas isso só acontece se cá estiverem, se participarem ativamente na vida da faculdade.

Sejam muito bem-vindos e vamo-nos vendo por aí! Desejo a todos, votos de sucesso e que sejam felizes na vossa passagem pela FMH!



Prof. Pedro Passos,
Presidente da FMH

A UNIVERSIDADE DE LISBOA

HISTÓRIA

A Universidade de Lisboa (ULisboa) resulta da fusão das anteriores Universidade de Lisboa (também conhecida por Universidade Clássica de Lisboa) e Universidade Técnica de Lisboa, bem como do Estádio Universitário de Lisboa, continuando assim uma história com mais de sete séculos. Este processo resulta da vontade de juntar, numa mesma instituição, as diversas áreas do conhecimento, criando melhores condições para acompanhar a evolução contemporânea da ciência, da tecnologia, das artes e das humanidades.

A decisão tomada pelas duas comunidades académicas, num quadro de grande participação e envolvimento dos órgãos de governo da Universidade e das Escolas, teve como desígnio a construção de uma universidade de investigação comprometida com o ensino, a inovação e a transferência de tecnologia, centrada nas pessoas, valorizando o conhecimento, o mérito e a participação, envolvida com a sociedade portuguesa e a região de Lisboa, com dimensão europeia e aberta ao mundo.

ESCOLAS

A Universidade de Lisboa (ULisboa) compreende 18 Escolas que têm a designação de Faculdade ou Instituto e são unidades orgânicas de ensino e investigação dotadas de órgãos de governo próprios.

Faculdade de Arquitetura (FA)

Faculdade de Belas-Artes (FBA)

Faculdade de Ciências (FC)

Faculdade de Direito (FD)

Faculdade de Farmácia (FF)

Faculdade de Letras (FL)

Faculdade de Medicina (FM)

Faculdade de Medicina Dentária (FMD)

Faculdade de Medicina Veterinária (FMV)

Faculdade de Motricidade Humana (FMH)

Faculdade de Psicologia (FP)

Instituto de Ciências Sociais (ICS)

Instituto de Educação (IE)

Instituto de Geografia e Ordenamento do Território (IGOT)

Instituto Superior de Agronomia (ISA)

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP)

Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG)

Instituto Superior Técnico (IST)



A FMH

A Faculdade de Motricidade Humana (FMH), aprovada pela Assembleia da Universidade em 9 de março de 1989, encerra uma história das instituições que a precederam – o INEF e o ISEF.

Com uma missão inicialmente centrada na integração das práticas corporais na Escola, assumindo, assim, um elevado pendor de índole pedagógica, a Faculdade está, atualmente, aberta a um conjunto de áreas que interessam a novos e amplos setores da Sociedade – o Sistema Educativo, o Sistema Produtivo, o Sistema Desportivo, o Sistema Artístico e o Sistema de Reabilitação.

A FMH tem por objetivo fundamental o Desenvolvimento Humano, através da motricidade, pelo estudo do corpo e das suas manifestações na interação dos processos biológicos com os valores socioculturais.

FMH: A ESCOLHA CERTA

A FMH é uma instituição pioneira do ensino superior focada no rendimento escolar. É uma faculdade pública que integra a Universidade de Lisboa e usufrui da integração no Vale do Jamor, no Centro Desportivo Nacional do Jamor com 240 hectares de espaços de grande fruição ecológica e instalações desportivas informais e formais.

A FMH dispõe de uma grande variedade de programas académicos, que os estudantes podem escolher, conciliando a experiência com a inovação e o empreendedorismo, projetos-piloto e investigação, funcionando ainda como promotora de educação e transformadora do conhecimento.

Devido à prestigiosa eficácia do seu processo de ensino e aprendizagem, a FMH conta com a presença de 2.000 alunos a frequentar quatro licenciaturas: Ciências do Desporto, Dança, Reabilitação Psicomotora e Gestão do Desporto. Estes quatro cursos incidem sobre diferentes áreas de empregabilidade, proporcionando aos alunos os conhecimentos e as competências necessárias que permitem a integração profissional ou académica em diferentes áreas e

contextos de crescimento social.

A FMH tem ainda a capacidade de disponibilizar aos seus alunos a possibilidade de frequentar os seguintes Mestrados:

// Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

// Ergonomia

// Exercício e Saúde

// Futebol

// Gestão do Desporto

// Psicologia do Desporto e do Exercício

// Reabilitação Psicomotora

// Treino Desportivo em Alto Rendimento

// Erasmus Mundus - Resilience in Educational Contexts

// Internacional - Governance and Administration of Leisure and Sports

E ainda os cursos de doutoramento em Motricidade Humana e em Educação e várias pós-graduações.

A FMH faz questão de desenvolver a sua missão à escala global, garantindo um progresso consistente de uma sociedade informada, potenciando o desenvolvimento humano sustentável através do movimento, do estudo do corpo e das suas manifestações em interação com os processos biológicos e psicológicos, e valores socioculturais nos diferentes contextos sociais, nomeadamente, nos sistemas educativo, desportivo, de saúde, artístico e produtivo.

Existem características determinantes na diferenciação da FMH. Os estudantes que começam a sua formação no primeiro ciclo podem progredir na sua área de formação inicial para mestrado e, aqueles que querem continuar uma formação mais especializada podem prosseguir para doutoramento. Esta é uma oferta formativa bem estruturada com percursos específicos e alternativos que se iniciam na licenciatura, passam pelo mestrado e doutoramento e podem prolongar-se em programas pós-doutorais.

Há ainda a considerar uma importante oferta formativa de cursos não conducentes a grau académico, nomeadamente pós-graduações, visando uma formação contínua em áreas especializadas.

Um outro domínio importante de diferenciação são as infraestruturas laboratoriais. Existem laboratórios de grande intensidade tecnológica com métodos, metodologias e instrumentos, do mais avançado e moderno que existe na comunidade científica internacional. Este domínio científico contribui muito para o apoio ao ensino, proporcionando aos estudantes a valorização de experiências mais práticas. De realçar ainda os centros de estudos que congregam investigadores e estudantes que se dedicam à análise, investigação e divulgação do conhecimento.

Estas características conjugadas com um corpo docente de excelência, experiente e com uma vocação dirigida para o desenvolvimento do conhecimento e para a investigação, estabelecem uma boa prática pedagógica e definem uma diferenciação das diversas áreas de missão da faculdade, colocando a FMH como uma das 50 melhores faculdades na Europa e uma das 100 melhores no Mundo.

A FMH atrai desafios de inovação para os estudantes e os investigadores valorizando o ensino. Está agora a desenvolver um novo plano estratégico: um novo ciclo de desenvolvimento, investindo em ações que promovam a ligação com o setor empresarial, a inovação, a internacionalização e a vinculação à comunidade, incluindo a valiosa integração no projeto de *Oeiras Valley*.

Este eixo estratégico coloca a FMH e todas as suas áreas de missão numa aproximação global da educação interpretando a polissemia dos valores destas áreas na universalidade do conhecimento. Este recurso estratégico alicerça-se na qualidade do seu ensino, no lugar de destaque no desenvolvimento da formação superior, um atributo assegurado por uma experiência acumulada de mais de 80 anos de história na formação de profissionais muito qualificados e influentes nas diversas áreas de ação profissional com impacto na empregabilidade.

A FMH promove a excelência na inovação integrando-a na educação para a ciência e tecnologia.

ÓRGÃOS COM ESTUDANTES

Da organização interna da FMH fazem parte diferentes estruturas, que na sua composição possuem representantes, eleitos, dos estudantes. São eles os teus primeiros e principais interlocutores sempre que pretenderes apresentar alguma sugestão e/ou reclamação.

// Conselho de Escola

// Conselho Pedagógico

// Associação dos Estudantes

// Conselho de Avaliação e Garantia da Qualidade

CURSOS

Para além das áreas mais tradicionais de formação de professores de Educação Física, fruto da escola que herdou, a FMH tem vindo a apostar também noutras áreas e abordagens, que se têm materializado nas suas licenciaturas e, em particular, nos Mestrados e Cursos de Pós-Graduação que fazem parte da sua oferta.

Ao modelo de escola que forma definitivamente para a vida opõe-se o modelo de escola que, para além da formação inicial, tem o dever de acompanhar o profissional durante a sua vida, de lhe proporcionar formação nas suas várias etapas e, ainda, de receber a sua mais-valia técnica, reinvestindo esse *know-how* na formação e na investigação.

Por outro lado, a par da valorização das carreiras profissionais, respondemos a uma responsabilidade social de intervenção nos setores associados às áreas de pós-graduação, com o compromisso e as implicações evidentes no desenvolvimento desses setores o compromisso e as implicações evidentes no desenvolvimento desses setores.

SERVIÇOS

A FMH dispõe de serviços complementares de apoio ao trabalho académico fundamentais para acompanhar a tua formação universitária. Pela possibilidade de alterações dos horários dos serviços ao longo do ano letivo, sugerimos que os consultem na página da FMH, onde serão sempre atualizados.

NÚCLEO DE APOIO À VIDA DE ESTUDANTE

O Núcleo de Apoio à Vida de Estudante (NAVE) da FMH foi criado para acolher, orientar e apoiar os alunos ao longo do seu percurso académico e pessoal.

A sua principal missão é garantir que cada estudante se sinta integrado e apoiado na instituição, ajudando a superar os desafios que surgem durante a transição para o ensino superior. O NAVE atua como um intermediário entre o estudante e a faculdade, oferecendo um espaço seguro para esclarecer dúvidas sobre o funcionamento da FMH, desde questões administrativas, como o pagamento de propinas e datas de exames, até a resolução de problemas psicossociais.

Além do suporte académico e social, o NAVE oferece apoio em áreas cruciais para o bem-estar do estudante:

// Saúde mental e psicopedagógica na promoção do bem-estar

// Ações formativas, sessões de aconselhamento e apoio (ex.: gestão do tempo e da ansiedade relacionada com exames, ou bem-estar na escola)

// Transição para o mercado de trabalho (ex.: preparação de currículos e cartas de apresentação, procura de emprego)

// Programas de mentoria e voluntariado, criando uma rede de apoio entre os alunos

O gabinete encontra-se no corredor de acesso ao Pavilhão Hermínio Barreto no 2.º piso do Edifício Lord, o horário de funcionamento é das 9:30 às 16:30, com atendimento presencial e online mediante marcação.

CONTACTOS:

☎ (+351) 214149271

✉ nave@fmh.ulisboa.pt

BIBLIOTECA "NORONHA FEIO"

A Biblioteca constitui, sem dúvida, referência a nível nacional. Possui um fundo de mais de 17.000 volumes, 720 títulos de periódicos e diversas bases de dados em CD-ROM. Estão também disponíveis para consulta on-line cerca de 40 títulos de periódicos, aos quais podes aceder apenas a partir dos computadores existentes na sala.

CENTRO DE MEIOS AUDIOVISUAIS

O Centro de Meios Audiovisuais é um serviço de apoio da Faculdade, que tem por fim:

// A coordenação e manutenção do equipamento e dos suportes audiovisuais de apoio ao ensino, à investigação e atividades de extensão

// O apoio audiovisual à realização de eventos internos e externos

✉ audiovisuais@fmh.ulisboa.pt

LOJA FMH

Na Loja FMH podes encomendar os livros publicados pelas Edições|FMH. Tens ainda disponível uma coleção de manuais pedagógicos e livros científicos relacionados com a Motricidade Humana única no nosso país.

🌐 loja.fmh.ulisboa.pt

✉ edicoes@fmh.ulisboa.pt

DIVISÃO DE GESTÃO DE ASSUNTOS ACADÉMICOS

A Divisão de Gestão de Assuntos Académicos (Secretaria) é o local em que irás tratar dos assuntos relacionados com matrículas, propinas, certificados e muitos outros aspetos referentes ao teu percurso académico.

Licenciaturas:	✉ licenciaturas@fmh.ulisboa.pt
Mestrados:	✉ mestrados@fmh.ulisboa.pt
Doutoramentos:	✉ doutoramentos@fmh.ulisboa.pt
Pós-Graduações Não Conferentes de Grau :	✉ posgraduações@fmh.ulisboa.pt
Estudantes Internacionais:	✉ estudantesinternacionais@fmh.ulisboa.pt
	☎ (+351) 21 4149 110

ESPAÇOS DE LAZER E ATIVIDADE FÍSICA

A faculdade tem pouco espaço físico, mas disponibiliza alguns espaços de convívio, alimentação e espaços desportivos. Por exemplo, a sala de exercício pode ser usada pelos estudantes sempre que não existam marcações para este espaço.

PROVEDOR DO ESTUDANTE

O Provedor do Estudante é um órgão independente da Universidade de Lisboa que tem como função a defesa e a promoção dos direitos e interesses dos estudantes no âmbito da Universidade.

Compete ao Provedor apreciar queixas dos alunos sobre matérias pedagógicas e matérias administrativas com elas conexas, assim como sobre outros aspetos da sua vida académica, dirigindo aos órgãos competentes da Universidade as recomendações que considere adequadas à prevenção e reparação das situações verificadas.

As atividades do Provedor desenvolvem-se em articulação com os Conselhos Pedagógicos das Escolas, com os Serviços de Ação Social e com as Associações de Estudantes, nos termos fixados no respetivo regulamento.

✉ provedordoestudante@campus.ul.pt

DIREITOS E DEVERES DOS ESTUDANTES

O estudante da FMH deve conhecer e cumprir os seus direitos e deveres descritos na legislação da Universidade que frequenta.

// Código de Conduta e Boas Práticas da ULisboa

// Regulamento Disciplinar dos Estudantes da ULisboa

// Regulamento pedagógico e de avaliação dos conhecimentos e competências da FMH da ULisboa

// Tabela de Emolumentos para atos praticados na FMH

Consulta os documentos em:  www.fmh.ulisboa.pt/al/deveres-direitos

REGIMES ESPECIAIS

O Ensino Superior prevê alguns estatutos de exceção para alunos que estão em situação diferente do normal na sua frequência no Ensino Superior. Assim, existem vários tipos de estatutos (com as vantagens inerentes) que podem ser solicitados por ti, desde que cumpras os requisitos necessários, não podendo em quaisquer circunstâncias acumular mais do que um deles.

// Estudante-Atleta:

Alto Rendimento, Seleção Nacional, Federado e Universitário

// Trabalhador-Estudante

// Mães e Pais Estudantes

// Dirigente Associativo Jovem

// Estudante com Necessidades Educativas Especiais

// Bombeiros, Militares

SEGURO ESCOLAR

No ato de matrícula realiza-se o pagamento do teu seguro escolar. Informação a reter:

// O seguro é válido durante o ano letivo em que o estudante está inscrito

// O seguro garante as indemnizações pelos danos ou lesões corporais, sofridos pelo estudante, bem como as despesas de tratamento médico, cirúrgico, medicamentos e internamento hospitalar

// O seguro cobre a responsabilidade civil relativamente à reparação de danos causados a terceiros durante a atividade escolar. Os alunos são considerados terceiros entre si

// Garante a responsabilidade civil da Faculdade relativamente à reparação de danos causados a terceiros em consequência de acidentes que ocorram em quaisquer das suas instalações. Fica abrangido o risco de intoxicação provocada por ingestão de bebidas ou alimentos adulterados, fornecidos pela ULisboa ou sob a sua responsabilidade

// Sempre que ocorra um acidente, o Aluno deverá preencher uma participação de sinistro, cujo impresso deve ser solicitado na Secretaria.

Em caso de acidente, o aluno poderá recorrer a qualquer estabelecimento hospitalar para receber os cuidados de saúde necessários

// Toda a documentação relativa ao sinistro, nomeadamente Relatórios Médicos, deverá ser remetida à seguradora. As despesas de farmácia e exames clínicos para reembolso terão de ser acompanhadas pelas devidas prescrições médicas

PROPINAS

Todos os meses, o FenixEdu mostra as referências multibanco para realizar os pagamentos referentes à propina. Se desejares fazer um pagamento único, deves dirigir-te à Tesouraria.

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL E BOLŠAS DE ESTUDO POR MÉRITO

Os Serviços de Ação Social da Universidade de Lisboa (SASULisboa) proporcionam apoios sociais, de forma a favorecer a igualdade de oportunidades no acesso e na frequência bem-sucedida dos seus estudantes:

// Apoios Sociais Diretos, dos quais se destacam as Bolsas de Estudo, os Auxílios de Emergência, e os benefícios anuais de transporte a estudantes deslocados da Madeira e dos Açores

// Apoios Sociais Indiretos – de entre outros, o acesso à alimentação, a residências, a serviços de saúde e a atividades culturais e desportivas

// Apoios Especiais, concedidos a estudantes com necessidades educativas especiais, uma vez ponderada a sua situação concreta

As Bolsas de Estudo por Mérito são atribuídas a estudantes do ensino superior que obtenham aproveitamento escolar excecional, independentemente dos seus rendimentos, de acordo com o Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo por Mérito a Estudantes de Instituições de Ensino Superior (Despacho n.º 13531/2009)

🌐 www.sas.ulisboa.pt

MOBILIDADE DE ESTUDANTES ERASMUS+

A FMH oferece aos seus alunos a possibilidade de estudarem um ou dois semestres no estrangeiro, nas escolas suas parceiras em Universidades europeias (programa ERASMUS+) ou da América Latina.

No final do mês de março de cada ano, a FMH organiza uma reunião, em data a afixar, para esclarecimento de dúvidas relacionadas com os Programas de Mobilidade e abertura de pré-inscrições.

Não percas esta oportunidade! Para mais informações, envia uma mensagem para:

✉ erasmus@fmh.ulisboa.pt

FENIXedu

Área exclusiva dos alunos da Faculdade de Motricidade Humana que disponibiliza um acesso rápido e eficaz a toda a informação e serviços considerados relevantes durante o percurso académico. O acesso é feito com as credenciais da ULisboa (e-mail utilizado para fazer a inscrição).

SGA

O sistema de gestão de aprendizagem é o local onde os docentes colocam toda a informação relativa às unidades curriculares que lecionam. A tua inscrição neste sistema é automática (UC matriculadas no Fénix) e o acesso faz-se com as credenciais da FMH que os serviços informáticos te enviam na primeira semana de aulas.

DELEGADOS DE TURMA

Cada turma elege, no início do ano letivo, o seu estudante representante. Este estudante terá formação para ajudar os seus colegas a resolver os problemas académicos e a representar a sua turma. Desde 2019/2020, o delegado tem acesso a direitos semelhantes aos de outros estatutos Regulamento 541/2020 disponível na página da FMH:

⊕ <https://www.fmh.ulisboa.pt/docman/alunos/alunos-regulamentos/3653-regulamento-pedagogico-e-de-avaliacao/file>

HORÁRIOS E CALENDÁRIO ACADÉMICO

Consulte o site da FMH para saber

Horários: ⊕ <http://horarios.fmh.ulisboa.pt/fmh/horarios/>

Calendário académico: ⊕ <https://www.fmh.ulisboa.pt/ensino/alunos/calendario-academico>



Bem-vindo à FMH, bem-vindo à tua nova casa!

Se estás a ler isto, estás prestes a começar uma das fases mais bonitas, desafiantes e imprevisíveis da tua vida.

A partir de hoje, a FMH passa também a ser tua. Não apenas o lugar onde vais aprender e construir a tua profissão, mas onde vais crescer, descobrir quem és, conhecer pessoas e criar memórias que ficarão contigo muito para além destes anos.

Aqui vais descobrir que o movimento é muito mais do que aquilo que o corpo faz. É corpo e é mente. É ação, emoção, relação e descoberta. É desafiar limites, encontrar novos caminhos e perceber que cada pessoa se move de uma forma única.

Ser Motricitário é estar em constante movimento. É ter curiosidade, coragem para experimentar, vontade de aprender e, acima de tudo, vontade de fazer parte.

E é aqui que entra a AEFMH.

Estamos aqui para te ouvir, defender os teus direitos e construir contigo uma Faculdade onde todos possam sentir que pertencem. Mas a AEFMH também é tua: vive-a nos eventos, no desporto, na cultura, nos projetos, nas equipas e em tudo aquilo que acontece para lá da sala de aula.

Por isso, mexe-te. Participa. Diz que sim. Experimenta aquilo que nunca fizeste, conhece pessoas novas, dá uma ideia, junta-te a um projeto. Porque, muitas vezes, tudo começa com o primeiro passo.

Não precisas de chegar aqui a saber tudo. Chega com vontade de aprender, de te desafiars e de viver. O resto, construímos juntos.

Que estes anos sejam feitos de pessoas, histórias, movimento, crescimento e transformação.

Em nome da AEFMH, desejo-te a melhor das jornadas.

Continua em movimento.

Bem-vindo à FMH. Bem-vindo a casa.

Porque quem não é, nunca poderá saber...

Maria Ruivo,
Presidente da AEFMH

✉ aefmh@fmh.ulisboa.pt

📘 AEFMH

📷 @AEFMH

CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a todas as informações
sobre este guia



Envia as tuas sugestões para:

Secretariado do Conselho Pedagógico

✉ cpfmh@fmh.ulisboa.pt

📍 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo
☎ (+351) 21 414 91 00
🌐 www.fmh.ulisboa.pt
✉ fmh@fmh.ulisboa.pt

Segue-nos

🌐 [faculdade-de-motricidade-humana](#)
🐦 [FMH_ULisboa](#)
📘 [fmotricidadehumana](#)
📷 [fmh_ulisboa](#)