 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	--------------------------


<i>Curso</i>	<b>DESPORTO</b>			<i>Ano letivo</i>	2015/2016
<i>Unidade Curricular</i>	<b>Desportos de Montanha</b>			ECTS	5
<i>Regime</i>	<b>OBRIGATÓRIO</b>				
<i>Ano</i>	<b>3º</b>	<i>Semestre</i>	<b>2ºSEM</b>	<i>Horas de trabalho globais</i>	
<i>Docente (s)</i>	<b>Jorge dos Santos Casanova e Carlos Sacadura</b>			<i>Total</i>	135
				<i>Contacto</i>	60
<i>Coordenador área disciplinar</i>	<b>Teresa de Jesus Costa Fonseca</b>				

**GFUC previsto**

## 1. OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR E COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

O desporto é mais um aspecto da vida, que se deve aprender nas escolas à base de um ensino aprendizagem metódico e racional. É precisamente na escola, que o aluno aprende o desporto com fins maioritariamente lúdicos e recreativos, através da prática sistemática da orientação, incentivar a pratica do desporto de aventura através de percursos pedestres, passeios de Bicicleta todo terreno (BTT), actividades de esqui alpino, escalada em rocha e artificial, realizar descidas de canoagem no rio (águas bravas) e barragem (águas paradas), enfim, **sensibilizar para contacto com actividades na natureza e pela natureza que promovam turisticamente o distrito da Guarda dando a conhecer os seus espaços culturais.** Pretenderá dotar os alunos de conhecimentos teóricos e práticos que possibilitem um melhor conhecimento das diferentes modalidades e por consequência uma evolução nas modalidades para adquirir competências de intervenção profissional.

Esta Unidade curricular também deverá **proporcionar um conhecimento que se expresse na prática, através de vivência de situações pedagógicas conducentes ao enriquecimento da experiência motora e cognitiva.** Para que no final do semestre possa ter uma formação alargada (elementar) de modo a **promover a transferibilidade de conhecimentos.**

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b></p>	<p><b>MODELO PED.007.02</b></p>
---	---	---------------------------------

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

AA) No âmbito das diferentes modalidades individuais abordadas (Escalada, Slide, Canoagem, Tiro com Arco, Esqui Alpino, Orientação, BTT e Pedestrianismo), serão explorados os seguintes conteúdos:

- Normas de Segurança e socorrismo;
- Regulamento específico;
- Contextualização e caracterização da modalidade;
- Locais de Prática;
- Aspectos técnicos;
- Conhecimento do material e linguagem técnica específica;
- Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico;
- O seu valor pedagógico;
- Planeamento, organização (Marcação de percursos) e avaliação de actividades;
- Tomar decisões e Gestão de esforço e Gestão de risco da actividade;
- Boas práticas e m bom ambiente.

### A) Esqui e BTT

Domínio da técnica individual – bicicleta e os esquis;

A integração no grupo – Domínio da técnica colectiva;

Adaptação ao meio ambiente (natureza/estrada).

### B) Atividades de Montanha – Escalada, Rappel, Slide, Orientação e Pedestrianismo


Iniciação à orientação básica em carta militar, outras e por bússola;

Aprende a seleccionar e preparar equipamento para actividades em autonomia;

Deslocar-se em montanha em terrenos variados (bastões)

Utilização de materiais amovíveis (entaladores, friends, pitons, oitos, mosquetões, cintas expresse, etc.);

Progressão em cordadas em vias equipadas e desequipadas até nível III de dificuldade;

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b></p>	<p><b>MODELO PED.007.02</b></p>
---	---	---------------------------------

Treking de duração de 3h a 4 horas;

Construir e estruturar um acampamento – tendas e canadianas;

Actividades de Treking em média montanha, realizadas: Na Serra da Estrela, Manteigas - Torre com ascensão ao Cântaro Magro e Serra de Gredos (Espanha), com ascensão ao “Almanzor”. Travessia do Circulo de Gredos (Spain). Marcha e escalada natural em média Montanha. Travessia pedestre desde a Lagoa Grande(Gredos)até Navalperal de Tormes - Circuito pedestre de 5 horas de Marcha pela Garganta de gredos

### C) Canoagem

Iniciação às técnicas de deslize e equilíbrio na canoa em águas calmas e bravas;

Técnicas de remar “pagaiar”;

Transporte de canoa – entrada e saída da água;

Entrada na embarcação e como proceder ao seu esvaziamento.

### 3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objectivos da UC, pois a transmissão e aprendizagens dos conteúdos previstos possibilita que o estudante adquira os conhecimentos do saber ser, saber estar e saber fazer. Tem ainda a possibilidade de adquirir capacidade de reflectir e intervir na prática de modo alcançar competências ao nível do saber ser, estar e fazer dos respectivos conteúdos técnicos das diferentes modalidades abordadas. Acresce o fato da UC privilegiar as vivências práticas com objectivo de aperfeiçoar os gestos técnicos e consolidar a qualidade de intervenção pedagógica. Em síntese a UC foi estruturada de conteúdos com objectivos de contribuir para a compreensão, por parte do discente, da importância das modalidades para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

#### 4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Alpiarça, M. (2006) “Metodologia de ensino da Técnica de BTT- ensino das técnicas – Documentação Acção de Formação Ases do pedal - Portalegre
- Alpiarça, M. (2002). Do ABC da BTT até onde puderes. WANCEULEN Editores.
- Aires, A., eT all (2011). Orientação, desporto com pés e cabeça. Federação Portuguesa de Orientação – FPO. Mafra. (revista de distribuição digital – [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt))
- F.P.O. (1996) “princípios para o traçado do percurso” F.P.O. – Mafra Manual
- FPO – Federação Portuguesa de Orientação. Documentos disponíveis em [www.fpo.tp](http://www.fpo.tp)
- FFRandonnée (2007) Manual de Monitores de Pedestrianismo. Ed FCMP
- Fraccaroli, J. (1981) “Biomecânica- análise de movimentos”
- 2ª Ed. Cultura Médica- M. E. C. – Rio de Janeiro
- Bayego, Euric (2001) “Socorrismo y medicina de urgencias en montaña”
- Ed. Paidotribo
- Biotolini, B. (2007). Trekking - Manual de caminhada. Arteplural Edições. Cascais
- Braga, T. (2006). Pedestrianismo e Percursos Pedestres. Associação Ecológica Amigos do Açores. Pico da Pedra
- Carvalho, P. e Tovar, Z. (2010). Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal Paisagens, Património e Desenvolvimento. In Actas do XII Colóquio Ibérico de Geografia 6 a 9 de Outubro 2010, Porto: Faculdade de Letras (Universidade do Porto)
- Cuiça, P. (2003) Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I Ed FPCC
- Cuiça, P. (2015). Passo a passo - manual de caminhada e trekking . A Esfera dos Livros. Lisboa
- Benevett, Jeff (2001) “Manual del KayKistade águas bravas – curso completo”
- Ed. Paidotribo
- Mota, Jorge (1997) “Actividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática. Porto
- Murcia, M. (2006). Expediciones de montaña: planificación, consejos y trucos. Ediciones Desnivel. Madrid
- Murcia, M. (2002). Orientación avanzada para alpinistas e profesionales. Ediciones Desnivel. Madrid
- Muñoz, J. (2005) “100 perguntas e respostas de iniciação à escalada”
- Mem Martins Editora Desportos e Lazer

Lança, Rui (2003). “ Animação desportiva e tempos livres” (perspectivas de organização)

Pavelka, Ed. (2004) “Ciclismo – Saúde e boa Forma

Ed. Paidotribo

Pavelka, Ed. (2004) “ Os 620 melhores conselhos de todos os tempos de BTT e ciclismo” Editora Desportos e Lazer

Silva, F.; Sousa, J.;Lopes, S.; Lopes, J.:(2000) “Segurança em Actividades de Aventura – Manobras com cordas para transposição de obstáculos” Ed. Centro de Estudos e Formação Desportiva IDP Lisboa

Jimenez, A.& Rodriguez, J. (2005) “Piraguismo Recreativo”

Ed. Paidotribo

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

*A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESECD. O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e a Avaliação Final.*

*Avaliação Contínua: realizada ao longo de todo o semestre, dela fazem parte a avaliação dos parâmetros descritos na seguinte tabela e respectivas ponderações na nota final:*

Elementos a avaliar		Ponderação
Avaliação Teórico-Prática (TP)	Trabalho de grupo (vídeo promocional)	15%
	+	
	Poster	15%
	Relatório individual	15%

<p><b>Av. Prática</b></p>	<p>Empenho demonstrado ao longo do semestre nas diferentes atividades realizadas</p>	<p>55%</p>
---------------------------	--	------------

*Descrição dos elementos de avaliação:*

*Avaliação prática:*

*Trabalho individual – serão dadas informações dos locais a desenvolver as atividades e o aluno deverá complementar com pesquisa sobre os temas tratados nas aulas, redigir um relatório descritivo da atividade desenvolvida e no final apresentar um poster duma disciplina previamente acordada dos desportos de montanha. O discente deverá tratá-las e organizar um dossier;*


*Trabalho de grupo – Recolha de material (fotografias, vídeos) das aulas práticas e organização de uma apresentação em Power Point durante 10 min.*

*Avaliação Prática - Cada um dos blocos leccionados terá uma avaliação técnica adequada ao contexto e tomada de decisão no momento.*

*Avaliação final – para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua. A avaliação será constituída por um exame escrito e uma oral obrigatória. Só terão acesso à oral, os alunos que obtiverem nota superior a 7,5 no exame escrito.*

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que a metodologia prática possibilita atingir todos os objetivos Na UC promovem-se ambientes de aprendizagem integrados ao processo de avaliação. Acresce ainda o facto de se utilizarem metodologias ativas (estimulando processos de ensino-aprendizagem crítico-reflexivos, no qual o estudante participa e compromete-se com a sua aprendizagem. Esta metodologia propõe a elaboração de situações de ensino que promovam uma aproximação

 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</small>	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	------------------------------

crítica do estudante com a realidade; a reflexão sobre problemas que geram curiosidade e desafio; a identificação e organização das soluções hipotéticas mais adequadas à situação e a aplicação dessas soluções. A metodologia de trabalho pelo estudante na resolução de exercícios e de casos práticos, com o objetivo de consolidação dos conhecimentos e na abordagem de casos práticos e tarefas de investigação para os estudantes desenvolverem fora das horas de contacto possibilita atingir também os objectivos.

Os métodos de avaliação permitem atingir todos os objetivos.

*Data: 11 de março de 2016*

*Os docentes*

*Coordenador da Área Disciplinar*

---

*(Mestre Jorge Casanova)*

---

*(Prof. Doutora Teresa de Jesus Fonseca)*




---

*(Especialista Carlos Sacadura)*