

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

<i>Curso</i>	Desporto Condição Física						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Atividades Físicas na Natureza						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	3	<i>Período</i>	1	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total:	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Jorge dos Santos Casanova						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	<input type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i>		Carolina Vila Chã				
<input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>							

GFUC Previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

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 prática do desporto de aventura através de percursos pedestres, passeios de Bicicleta todo terreno (BTT), atividades 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 atividades 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 e *por consequência uma evolução nas modalidades Fitness outdoor.*

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 nas duas vertentes de atividades de natureza na perspetiva da saúde e condição física, para melhorar a condição cardiorrespiratória, força, resistência muscular entre outras componentes da aptidão física.* Para que no final do semestre possa ter uma formação alargada (elementar) de modo a promover a transferibilidade de conhecimentos.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

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;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	---	-------------------------------

- Contextualização e caracterização da modalidade;
- Locais de Prática;
- Aspetos 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 em bom ambiente no contexto natural.

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, Via Ferrata, Rapel, 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;

Treking de duração de 3h a 4horas;

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 Cântaro Gordo, Rota do Javali, vale do Zêzere em Manteigas, Marcha pelos Covões de Loriga e Sra. Desterro Lapa dos Dinheiros(Seia)

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

C) Canoagem, *Paddle* (surf), Vela.

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

Técnicas de remar “pagaiar”;

Transporte de canoa/prancha – 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 poderes. Sevilha: Wanceulen Editores.
- Aires, A. Quinta-Nova, L., Santos, L., Pires, N., Costa, R. & Ferreira, R. (2011). Orientação, desporto com pés e cabeça. 2ª Ed. Federação Portuguesa de Orientação – FPO. Mafra. (revista de distribuição digital – www.fpo.pt).
- Bayego, E. (2001). Socorrismo y medicina de urgencias en montaña.
- F.P.O. (1996). Princípios para o traçador do percurso – Manual. Mafra: F.P.O.
- FPO – Federação Portuguesa de Orientação. Documentos disponíveis em www.fpo.tp
- FFRandonnée (2007). Manual de Monitores de Pedestrianismo. Lisboa: Ed FCMP.
- Fracaroli, J. (1981). Biomecânica- análise de movimentos. 2ª Ed. Cultura Médica - M. E. C. – Rio de Janeiro

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

- Bayego, E. (2001). Socorrismo y medicina de urgencias en montaña. Madrid: Ediciones Desnivel, S. L.
- Beck, S. (2001). O livro de primeiros socorros em montanha e trilha. São Paulo: Ed. Sergio Beck.
- Biotolini, B. (2007). Trekking - Manual de caminhada. Cascais: Arteplural.
- Braga, T. (2006). Pedestrianismo e Percursos Pedestres. Associação Ecológica Amigos do Açores. Pico da Pedra.
- Carvalho, P. & 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. Lisboa: Ed. A Esfera dos Livros.
- Bennett, J. (2001). Manual del KayKista de águas bravas – curso completo. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Mota, J. (2001). Actividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática. Lisboa: Livros Horizonte.
- Murcia, M. (2002). Orientación avanzada para alpinistas e profesionales. Madrid: Ediciones Desnivel, S. L.
- Murcia, M. (2006). Expediciones de montaña: planificación, consejos y trucos. Madrid: Ediciones Desnivel, S. L.
- Muñoz, J. (2005). 100 perguntas e respostas de iniciação à escalada. Coleção: Desportos & Lazer. Algueirão-Mem Martins: Ed. Europa América.
- Lança, R. (2003). Animação desportiva e tempos livres - Perspectivas de Organização. Lisboa: Ed. Texto Editores.
- Pavelka, Ed. (2004). Ciclismo – Saúde e Boa Forma. Coleção: Desportos & Lazer. Algueirão-Mem Martins: Ed. Europa América.
- Pavelka, Ed. (2004). Os 620 melhores conselhos de todos os tempos de BTT e ciclismo. Trad. Cabral, Duarte. Col. Desportos e Lazer. Algueirão-Mem Martins: Europa América.
- Silva, F., Sousa, J., Lopes, S., Lopes, J. (2000). Segurança em Actividades de Aventura – Manobras com cordas para transposição de obstáculos. Lisboa: Ed. Centro de Estudos e Formação Desportiva - IDP.
- Jimenez, A. & Rodriguez, J. (2005). Piraguismo Recreativo. Barcelona: 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:

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	---	-------------------------------

Elementos a avaliar		Ponderação
Avaliação Teórico-Prática (TP)	Trabalho de grupo (vídeo promocional)	25%
	Relatório individual	15%
Av. Prática	Empenho demonstrado ao longo do semestre nas diferentes atividades realizadas	60%

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.

Obrigatoriedade de nota mínima de 9,5 na nota prática.

Avaliação final – para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua.

Na sequência da deliberação em reunião de Conselho Técnico-Científico da ESECD, datada de 13/09/2023, que prevê que “cada docente deverá definir os critérios de assiduidade que considere mais adequados para a promoção do sucesso académico, em função da especificidade da Unidade Curricular, sem prejuízo de poderem ser estabelecidas por área científica/disciplinar orientações a esse respeito”, para aceder à avaliação contínua nesta Unidade Curricular os estudantes deverão participar (de forma ativa e prática) no mínimo em 22 aulas.

Os estudantes que por impossibilidade de cumprir a assiduidade definida no regulamento por suporte de *atestado médico* têm de atingir 50% de aulas efetivas de prática, para poderem ser avaliados na componente prática. Todos os estudantes que não puderem cumprir qualquer requisito de avaliação por motivo de limitação física permanente ou deficiência têm de entregar nos serviços administrativos, nas duas primeiras semanas

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

após o início do semestre, um atestado médico que a comprove. Têm igualmente de acertar, no mesmo período de tempo, com o professor da(s) área(s) em questão as alternativas de formação e avaliação”.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

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 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 objetivos.

Os métodos de avaliação permitem atingir todos os objetivos.

DATA

7.07 2023

ASSINATURAS

O(A) Coordenador(a) da UC

(assinatura)

O(A) Docente

(assinatura)

**GUIA DE FUNCIONAMENTO
DA UNIDADE CURRICULAR
(GFUC)**