

POLI TÉCNICO GUARDA	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR Escalada	MODELO PED.007.02
------------------------------------	---	------------------------------

<i>Curso</i>	TESP Desportos de Montanha		<i>Ano letivo</i>	2020/2021	
<i>Unidade Curricular</i>	ESCALADA		<i>ECTS</i>	6	
<i>Regime</i>	OBRIGATÓRIO				
<i>Ano</i>	2º	<i>Semestre</i>	1ºSEM	<i>Horas de trabalho globais</i>	
<i>Docente (s)</i>	José Maria Costa Coelho		<i>Total</i>	150	<i>Contacto</i> 60
<i>Coordenador área disciplinar</i>	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca				

GFUC

1. OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR E COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

Esta Unidade Curricular (UC) deverá proporcionar um conhecimento prático/teórico da disciplina, através de vivência de experiências motoras que, progressivamente, sejam conducentes ao enriquecimento pessoal (motor e cognitivo) e que possibilitem o desempenho de tarefas como dinamizador/promotor de atividades seguras de escalada indoor e outdoor.

Pretende-se assim que, no final do semestre, os alunos possam ter uma formação alargada e que sejam capazes de promover a transferibilidade dos conhecimentos dos diferentes conteúdos abordados para as situações reais. Para que isso seja possível pretendemos:

1. Dotar os alunos de conhecimentos que possibilitem a realização das suas atividades de escalada de forma autónoma e em segurança para, posteriormente, orientarem/dinamizarem atividades de escalada com pequenos grupos;
2. Iniciar os alunos nas técnicas de escalada, aprendendo e dominando os fundamentos técnicos (teóricos e práticos) necessários à progressão, em diferentes meios, garantindo sempre a segurança, em diversas situações que envolvam ascensões e/ou descidas;
3. Fazer escalada em parcerias, incluindo em paredes artificiais, com ascensões que tenham passos com utilização de ascensores, descensores e ancoragens;
4. Promover a ultrapassagem de obstáculos, em paredes naturais e artificiais, em que seja necessário utilizar fundamentos técnicos diversificados;
5. Realizar subidas e descidas de blocos e paredes com diferentes graus de inclinação;

6. Conhecer/elencar os fundamentos essenciais necessários na preparação de atividades, nomeadamente a nível dos materiais individuais, coletivos e organizacionais;
7. Avaliar as condições meteorológicas aceitáveis para realizar atividades de escalada;
8. Treinar progressão em escalada desportiva, boulder e clássica;
9. Estar em boa forma física.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Origem e evolução da escalada. Contextualização e caracterização das diferentes modalidades de escalada;
2. Identificação do material usado nas diferentes atividades de escalada; conhecimento da sua funcionalidade e das normas de segurança essenciais a respeitar durante a sua utilização, acondicionamento e manutenção;
3. Desenvolvimento dos fundamentos técnicos da escalada livre, em bloco, artificial, desportiva (em top-rope e 1º de cordada) e clássica;
4. Desenvolvimento de técnicas de montagem e descidas em rapel (ancoragens e manobras de cordas);
5. Conhecimento dos procedimentos essenciais no planeamento de atividades; acidentes em escalada (prevenção e atuação); noções dos procedimentos básicos em situação de acidente em montanha/primeiros socorros em Montanha (estojo de 1º socorros);
6. Competições de escalada/ participação e organização de quadros competitivos;
7. Código de ética na montanha;
8. Participação, cooperação e responsabilidade.

3. LOCAL DE REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Parede de escalada do Pavilhão Municipal de São Miguel, Guarda.

4. 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 (praticante de escalada e/ou técnico), saber

estar (na montanha e/ou parede de escalada) e saber fazer (escalada e/ou organizar atividades). Têm ainda a possibilidade de adquirir capacidade de refletir 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 facto 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.

5. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Ayora, A. (2011) Gestion del riesgo en montana y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel, Madrid
- Bertrán, J. O. (1995). “Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análise sociocultural”. Apunts: Educación Física e Desportes, 4 (dossier), 5-8.
- Boukreev, Anatoli - A Escalada – Editor: G. Weston De Walt, Editora: St. Martin's Press 1997
- Bronowski, Jacob - A Escalada do Homem, Martins Editora
- Carriedo, Felix Obrado – Manual Básico, e-campus – FEDME
- Cuiça, P. (2003) Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I Ed FPCC
- Hörst, Eric j “Training for Climbing” – Falcon
- Muñoz, José Luís (2005) “100 perguntas e respostas de iniciação à escalada” - Mem Martins Editora Desportes e Lazer
- Neto, C. (1995). Desportos radicais ou a radicalização do desporto? Rev. Horizonte; n XII, 69, 83-85.
- Ponce. José & outros, Técnicas de equipamento para la escalada en roca y zona-escuela – Escuela Española De Alta Montanha
- 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
- Valés, Jordi - técnica gestual – Entrenamiento en escalada - e-campus –FEDME
- Cunha, Nelson (2019) – Manual de escalada – Técnicas de segurança e progressão. ESDL - IPVC

POLI TÉCNICO GUARDA	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR Escalada	MODELO PED.007.02
------------------------------------	---	------------------------------

SÍTIOS DE ESCALADA

<http://www.arlivre.com/actividades/escalada.htm>

<http://blogdescalada.com/>

<http://clubedeescalada.blogspot.com>

<http://www.montanhaescalada.com/html/escalada.html>

http://www.camadeira.com/escalada/main/escalada/historia_escalada.htm

<http://www.desportoescolar.min-edu.pt/modalidade.aspx?id=444>

<http://www.efdeportes.com/>

<http://www.fpme.org/webpu/index.php/competicoes-de-escalada>

<http://www.fedme.es/>

6. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

A avaliação 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	Trabalho individual	20%
Avaliação Prática	Empenho demonstrado ao longo do semestre nas diferentes atividades realizadas	20%
	Assiduidade.	20%
	Nível de conhecimento dos materiais, das técnicas e desempenho em escalada	40%

OBSERVAÇÕES:

1. Nota mínima na avaliação prática de 9,5 valores e na avaliação teórica de 8 valores.
2. Avaliação.
 - a) Trabalho individual – ao longo do semestre serão dadas informações sobre os conteúdos. O aluno deverá complementar as mesmas com pesquisa sobre os temas tratados, redigir e apresentar, semanalmente um relatório da aula ou, em alternativa,

até ao último dia de aulas do semestre, um trabalho aprofundado sobre um dos blocos ou sobre a globalidade dos conteúdos.

- b) Avaliação prática - cada aula terá uma avaliação técnica adequada ao contexto em que se desenvolve e será tomada uma decisão no momento.
- c) 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 teórico/prático.

7. 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 e estão associados ao processo de avaliação. As metodologias utilizadas são 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 objectivos. Os métodos de avaliação permitem atingir todos os objetivos.

Material Recomendado

Individual.

- Pés de gato, arnês, capacete, longe, mosquetão com seguro, cordelinho, saco de magnésio, luvas;
- Roupa desportiva e confortável adequada – bermudas/calças de caminhada, primeiras camadas (camisola ou t-shirt) técnicas respiráveis, casaco polar, casaco impermeável;
- Mochila de, pelo menos, 30 l;
- Botas de montanha (sola semi-rígida e com membrana impermeável) e meias de caminhada para aproximação às paredes de escalada;

POLI TÉCNICO GUARDA	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR Escalada	MODELO PED.007.02
------------------------------------	---	------------------------------

Coletivo:

- Cordas, expressões, friends, nuts, descensores (tubo/reverso, oito, gri-gri), mosquetões com seguro ou autoblocantes, fitas, cordelinhos, cordeletas, anéis...

Data: 21 de Setembro de 2022

O docente

Coordenador da Área Disciplinar

(José Maria Costa Coelho)

(Prof. Doutora Teresa de Jesus Fonseca)