

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

<i>Curso</i>	TESP – Desportos de Montanha						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Desportos de Neve						
<i>Ano letivo</i>	2022/2023	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 30	Contacto: 30		
<i>Docente(s)</i>	Jorge Santos Casanova						
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Desporto e Expressões						

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

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.**

1. Dotar os alunos de conhecimentos para realizarem as suas atividades de montanha em terrenos mistos em segurança e autonomia;
2. Realizar percursos pela montanha em terreno nevado com autonomia e segurança, onde não seja necessário uso de corda;
3. Fazer montanhismo em autonomia, incluindo cumes com ascensões técnicas e/ou que tenham passos simples sem cordas;
4. Saber planear uma saída invernal: interpretar a meteorologia, que material utilizar e levar, cartografia, a alimentação, o material de proteção individual, cumprimento de horários...;
5. Saber utilizar: esquis, raquetes, meios mecânicos das pistas, crampons e o piolet;
6. Progredir com esquis, piolet e crampons diferentes inclinações e técnicas;
7. Conhecer os diferentes desportos praticados na neve;
8. Saber utilizar os materiais e equipamentos específicos de desportos de neve;
9. Dominar as regras de segurança dos desportos de neve;
10. Avaliar as condições meteorológicas;
11. Treinar progressão em glaciário, terreno misto, gelo e ascensão a picos;
12. Desenvolver a condição física para enfrentar os desafios propostos.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- a. Noções de Planificação, orientação e segurança em ambiente de Montanha;
- b. Conhecimentos em Meteorologia em Montanha;
- c. Bases simples de Nutrição (alimentação) e hidratação em Montanha;
- d. Quantificar e classificar os desportos de neve;
- e. Progressão em Esquis, snowboard, crampons e raquetes de neve, passagem de obstáculos técnicos;
- f. Planeamento de atividades;
- g. Orientação em montanha;
- h. Perigos de montanha;

<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>
--	--	-------------------------------------

- i. Sobrevivência na montanha.
- j. Interpretação de sinalética de percursos;
- k. Acidentes em montanha (prevenção e atuação)
- l. Apresentação do esqui alpino;

- m. Regras de segurança em neve;
- n. A Importância do trabalho em grupo;
- o. Altitude e gestão do esforço;
- p. Primeiros socorros em Montanha (estojo de 1º socorros);
- q. Vestuário e equipamento;
- r. Metodologia específica de ensino dos desportos de neve;
- s. As atividades na natureza como potencial educativo;
- t. Normas e regras de comportamento em todo o terreno;
- u. Código de ética nas atividades de montanha;
- v. Tomada de decisões e gestão de risco da atividade;
- w. Trail em montanha com neve ou sem;
- x. O seu valor pedagógico.

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

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos 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 refletir e intervir na prática de modo alcançar competências ao nível do saber ser, estar e fazer dos respetivos conteúdos técnicos das diferentes modalidades abordadas. Acresce o fato da UC privilegiar as vivências práticas com objetivo de aperfeiçoar os gestos técnicos e consolidar a qualidade de intervenção pedagógica. Em síntese a UC foi estruturada de conteúdos com objetivos 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

Ayora, A. (2011) Gestion del riesgo en montana y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel Madrid

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

FFRandonnée (2007) Manual de Monitores de Pedestrianismo. Ed FCMP

Fracaroli, 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

<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>
--	--	-------------------------------------

Cunningham, A. & Fyffe, A. (2007) *Montanhismo invernal – Técnicas básicas para excursionistas y alpinistas*. Ediciones Desnivel Madrid

Cuiça, P. (2003) *Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I Ed FPCC*

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

Mota, Jorge (1997) “Actividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática.

Porto

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.

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 respetivas ponderações na nota final:

Elementos a avaliar		Ponderação
Avaliação Teórico-Prática (TP) Relatórios	Trabalho de grupo (vídeo promocional)	25%
	Trabalho individual	10%
Av. Prática	Empenho demonstrado ao longo do semestre nas diferentes atividades realizadas	65%

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

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. 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 lecionados 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 8,5 no exame escrito.

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.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Conforme regulamento da ESECD – Obrigatoriedade 2/3 de presenças.

<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>
--	--	-------------------------------------

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

jcasanovapg.pt – gabinete 1.9

Segunda feira 14h -15h

Quinta feira 11h30 – 12h30

DATA

19 de dezembro de 2022

ASSINATURAS

Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar

Assinatura na qualidade de (clicar)

(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)

(assinatura)