

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</b>	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	---	-----------------------------

<i>Curso</i>	<b>TESP – Desportos de Montanha</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>Bicicletas todo terreno (BTT)</b>						
<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: 45	Contacto: 45		
<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 bicicleta em diferentes pisos terrenos em segurança e autonomia;
2. Iniciar e dominar as técnicas básicas do BTT, aprendendo os conhecimentos necessários à progressão segurança em diferentes terrenos;
3. Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, passeios e atividades em bicicleta, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física;
4. Ultrapassar obstáculos mais técnicos em BTT, em autonomia;
5. Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade;
6. Conhecer e planear a preparação prévia de atividade efetuar a previsão meteorológica na montanha, alimentação, material de proteção individual, cumprir horários;
7. Avaliar as condições meteorológicas;

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

8. Interpretar percursos de bicicleta, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais;

9. Construir e interpretar a ficha técnica de um percurso;

10. Efetuar pequenas reparações e manutenção da bicicleta

11. Estar em boa forma física.

## 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. Progressão em BTT, passagem de obstáculos técnicos;
- e. Planeamento de atividades;
- f. Orientação em montanha;
- g. Perigos de montanha;
- h. Sobrevivência na montanha.
- i. Interpretação de sinalética de percursos;
- j. Acidentes em montanha (prevenção e atuação)
- k. Apresentação da BTT;
- l. A constituição de um quadro de BTT (materiais, angulo do selim, angulo do avanço, altura do eixo pedaleiro;
- m. Medidas para a escolha da btt;
- n. Altitude e gestão de esforço.
- o. Primeiros socorros em Montanha (estojo de 1º socorros);
- p. Vestuário e equipamento;
- q. Metodologia específica de ensino do ciclismo;
- r. As atividades do BTT como potencial educativo;
- s. Normas e regras de comportamento em todo o terreno;
- t. Código de ética nas atividades de montanha com BTT;
- u. Contextualização e caracterização do BTT;
- v. Tomada de decisões e gestão de risco da atividade;
- w. O seu valor pedagógico.

Progressão em caminhos, estradões e trilhos marcados e sinalizados e outros com desníveis acentuado e de grau de nível III de dificuldade;

Realização de trajetos de duração de 3h a 4 horas;

Atividades de BTT em média montanha, realizadas: No entorno do IPG e do concelho da Guarda.

## 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

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

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. 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

- 1 Alpiarça, Mário (2006) "Metodologia de ensino da Técnica de BTT- ensino das técnicas – Documentação Acção de Formação Ases do pedal - Portalegre
- 2 Ayora, A. (2011) Gestion del riesgo en montana y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel Madrid
- 3 F.P.O. (1996) "princípios para o traçado do percurso" F.P.O. – Mafra Manual
- 4 FPO – Federação Portuguesa de Orientação. Documentos disponíveis em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)
- 5 Fraccaroli, J. (1981) "Biomecânica- análise de movimentos"
- 6 2ª Ed. Cultura Médica- M. E. C. – Rio de Janeiro
- 7 Bayego, Euric (2001) "Socorrismo y medicina de urgencias en montaña"
- 8 Ed. Paidotribo
- 9 Cunningham, A. & Fyffe, A. (2007) Montanismo invernal – Técnicas básicas para excursionistas y alpinistas. Ediciones Desnivel Madrid
- 10 Cuiça, P. (2003) Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo I Ed FPCC
- 11 Lança, Rui (2003). "Animação desportiva e tempos livres" (perspectivas de organização)
- 12 Mota, Jorge (1997) "Actividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática. Porto

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

- 13 Pavelka, Ed. (2004) “Ciclismo – Saúde e boa Forma Ed. Paidotribo
- 14 Pavelka, Ed. (2004) “ Os 620 melhores conselhos de todos os tempos de BTT e ciclismo”  
Editora Desportos e Lazer
- 15 Silva, F.; Sousa, J.;Lopes, S.; Lopes, J.:(2000) “Segurança em Actividades de Aventura  
– Manobras com cordas para transposição de obstáculos”
- 16 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
<p><b>Avaliação Teórico-Prática (TP)</b></p> <p><b>Relatórios</b></p>	<p>Trabalho de grupo (vídeo promocional)</p>	<p>25%</p>
	<p>Trabalho individual</p>	<p>10%</p>
<p><b>Av. Prática</b></p>	<p>Empenho demonstrado ao longo do semestre nas diferentes atividades realizadas</p>	<p>65%</p>

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</b>	<b>MODELO</b> 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. Neste parâmetro tem que ter nota mínima 10 valores.*

*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 uma atividade prática, 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.

Os métodos de avaliação permitem atingir todos os objetivos.

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

**7 REGIME DE ASSIDUIDADE**

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

**8 CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

**jcasanovapg.pt – gabinete 1.9**

**Segunda feira 14h -15h**

**Quinta feiora 11h30 – 12h30**

**DATA**

**19 de dezembro de 2022**

**ASSINATURAS**

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

O(A) Docente

\_\_\_\_\_  
(assinatura)

O(A) Responsável pela UC

\_\_\_\_\_  
(assinatura)