

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

<i>Curso</i>	<b>TESP – Desportos de Montanha</b>						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	<b>PEDESTRIANISMO E ORIENTAÇÃO</b>						
<i>Ano letivo</i>	2022/2023	<i>Ano</i>	1	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 60	<i>Contacto: Clique</i>		
<i>Docente(s)</i>	Alexandre Francis Cardina Duvigneau						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	<i>Área/Grupo Disciplinar</i>		Teresa Fonseca				
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i>	<i>(cf. situação de cada Escola)</i>						
<input type="checkbox"/> <i>Regente</i>							

### GFUC PREVISTO

#### 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

*Saber definir, identificar e distinguir atividades de Pedestrianismo nas suas variadas facetas, Percursos pedestres homologados, não homologados e Trecking.*

*Contextualizar e identificar as características do meio ambiente onde se desenvolvem as atividades de pedestrianismo.*

*Sustentabilidade do meio ambiente e pedestrianismo sustentável.*

*Enquanto guia de percursos pedestres, conseguir identificar, escolher, adequar e utilizar diversos material de acordo com o terreno de jogo, condições meteorológicas e programa de pedestrianismo escolhido.*

*Reconhecer e distinguir os perigos e riscos inerentes à prática de pedestrianismo nos diversos meios, e perante uma intercorrência promover o socorro do praticante/cliente, sem prejudicar o grupo;*

*Conhecer as possibilidades de pernoita em atividades de pedestrianismo superiores a um dia;*

*Identificar e saber as formas de orientação através de princípios básicos e expeditos, navegar com carta militar.*

#### 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

##### 1. Enquadramento:

- **Pedestrianismo, Percursos Pedestres, Trecking;**
  - Pedestrianismo de peregrinação;
  - Pedestrianismo e saúde;
  - Pedestrianismo e turismo.
- **Percorso pedestres:**
  - Sinalizados/balizados;
    - Homologados;
    - Não homologados;;
      - ❖ PR;
      - ❖ GR;

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

❖ PL;

➤ Não sinalizados;

• **Trekking:**

## 2. Meio Ambiente

• **Características gerais do meio natural;**

- Meio Físico;
- Meio Biológico;
- Presença e influência da presença humana.

• **Educação ambiental.**

• **Paisagem:**

- Paisagem Natural;
- Paisagem Rural;
- Paisagem Urbana

## 3. Vestuário calçado e material/equipamento:

• **Vestuário:**

- Sistema de camadas

• **Calçado:**

• **Material:**

- Mochila;
- Material de progressão:
  - ❖ Bastões de caminhada;
  - ❖ Raquetes de neve;
  - ❖ Crampons;
  - ❖ Piolets;
  - ❖ Corda de randonné.
- Material de pernoita;
  - ❖ Tenda;
  - ❖ Saco cama;
  - ❖ Colchonete;
- Material de cozinha:
  - ❖ Fogão;
  - ❖ Parlamenta;
- Material de orientação;
- Equipamento de comunicação:
  - ❖ Telemóveis;
  - ❖ Rádios;
- Outros:
  - ❖ Kit de emergência/sobrevivência;
  - ❖ Manta-térmica;
  - ❖ Estojo de primeiros socorros;
  - ❖ Faca;
  - ❖ Frontal;
  - ❖ Tarpe;
  - ❖ Apito

## 4. Segurança e risco:

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

- **Perigo Vs Risco;**
  - Perigos Subjetivos;
  - Perigos Objetivos:
- **Salvamento e Resgate:**
  - Kit primeiros socorros
  - Protecção e diagnostico
  - Dar o alerta;
  - Promover a retirada:
    - ❖ Maca de casacos;
    - ❖ Maca de mantas;
    - ❖ Maca de corda;
    - ❖ Transporte sentado;

### 5. Pernoita

- Tenda;
- Bivaque;
- Abrigo;
- Refugio

### 6. Orientação:

- **Pontos cardeais;**
- **Orientação pelo Sol;**
- **Orientação pelas estrelas;**
- **Orientação por indícios;**
- **Orientação pela Bussola;**
- **Carta/Mapa:**
  - Leitura da carta;
  - Orientação da carta;
  - Posicionamento na carta;
  - Coordenadas UTM/Topográficas.

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

*Saber definir, identificar e distinguir atividades de Pedestrianismo nas suas variadas facetas, Percursos pedestres homologados, não homologados e Treeking*

#### Enquadramento:

- **Pedestrinismo, Percursos Pedestres, Trekking;**
  - Pedestrinismo de peregrinação;
  - Pedestrinismo e saúde;
  - Pedestrinismo e turismo.
- **Percursos pedestres:**
  - Sinalizados/balizados;
    - Homologados;
    - Não homologados;;
      - ❖ PR;
      - ❖ GR;

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

- ❖ PL;
- Não sinalizados;
- **Trekking:**

*Contextualizar e identificar as características do meio ambiente onde se desenvolvem as atividades de pedestrianismo.*

#### **Meio Ambiente**

- **Características gerais do meio natural;**
  - Meio Físico;
  - Meio Biológico;
  - Presença e influência da presença humana.
- **Paisagem:**
  - Paisagem Natural;
  - Paisagem Rural;
  - Paisagem Urbana

*Sustentabilidade do meio ambiente e pedestrianismo sustentável.*

- **Educação ambiental.**

*Enquanto guia de percursos pedestres, conseguir identificar, escolher, adequar e utilizar diversos material de acordo com o terreno de jogo, condições meteorológicas e programa de pedestrianismo escolhido.*

#### **Vestuário calçado e material/equipamento:**

- **Vestuário:**
  - Sistema de camadas
- **Calçado:**
- **Material:**
  - Mochila;
  - Material de progressão:
    - ❖ Bastões de caminhada;
    - ❖ Raquetes de neve;
    - ❖ Crampons;
    - ❖ Piolets;
    - ❖ Corda de randonné.
  - Material de pernoita;
    - ❖ Tenda;
    - ❖ Saco cama;
    - ❖ Colchonete;

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

- *Material de cozinha:*
  - ❖ *Fogão;*
  - ❖ *Parlamenta;*
- *Material de orientação;*
- *Equipamento de comunicação:*
  - ❖ *Telemóveis;*
  - ❖ *Rádios;*
- *Outros:*
  - ❖ *Kit de emergência/sobrevivência;*
  - ❖ *Manta-térmica;*
  - ❖ *Estojo de primeiros socorros;*
  - ❖ *Faca;*
  - ❖ *Frontal;*
  - ❖ *Tarpe;*
  - ❖ *Apito*

*Reconhecer e distinguir os perigos e riscos inerentes à prática de pedestrianismo nos diversos meios, e perante uma intercorrência promover o socorro do praticante/cliente, sem prejudicar o grupo;*

**Segurança e risco:**

- **Perigo Vs Risco;**
  - *Perigos Subjetivos;*
  - *Perigos Objetivos:*
- **Salvamento e Resgate:**
  - *Kit primeiros socorros*
  - *Protecção e diagnostico*
  - *Dar o alerta;*
  - *Promover a retirada:*
    - ❖ *Maca de casacos;*
    - ❖ *Maca de mantas;*
    - ❖ *Maca de corda;*
    - ❖ *Transporte sentado;*

*Conhecer as possibilidades de pernoita em atividades de pedestrianismo superiores a um dia;*

**Pernoita**

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

- Tenda;
- Bivaque;
- Abrigo;
- Refugio

*Identificar e saber as formas de orientação através de princípios básicos e expeditos, navegar com carta militar.*

**Orientação:**

- **Pontos cardeais;**
- **Orientação pelo Sol;**
- **Orientação pelas estrelas;**
- **Orientação por indícios;**
- **Orientação pela Bussola;**
- **Carta/Mapa:**
  - *Leitura da carta;*
  - *Orientação da carta;*
  - *Posicionamento na carta;*
  - *Coordenadas UTM/Topográficas.*

**4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

*Bietolin, A. (2007). Manual de Caminhada Trekking. Cascais, Arte Plural edições;*  
*Cuíça, P. (2010). Guia de Montanha Manual Técnico de Montanhismo I. Lisboa, Campo Base;*  
*Cuíça, P. (2015). Passo a Passo. Lisboa, A Esfera dos Livros;*  
*Cuíça, P. (2007). Manual de Monitores de Pedestrianismo. Lisboa, Edições de Ar Livre e Ambiente, Lda;*  
*FCMP. (2010). Manual de Montanhismo. Lisboa, Campo Base – Edições de Ar Livre e Ambiente, Lda;*  
*Oliveira, E. (2013). Manual de leitura de mapas e de orientação para Combatentes de Incêndios Florestais. Caderno de Apontamentos de Formação de Combatentes;*

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

*As aulas são essencialmente teórico-práticas, onde nas sessões teóricas são realizadas no interior das salas de aula e é utilizado o método expositivo, com apresentação da matéria em PowerPoint e alguns vídeos tutoriais. As sessões práticas, são realizadas em ambiente natural exterior e é utilizado o método demonstrativo com participação activa dos alunos.*

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

*A Avaliação Contínua é modelada por pequenos trabalhos práticos individuais (10%), Avaliação Teórica- prova escrita (frequência/teste) (30 %), Avaliação Prática - elaboração em grupo de um plano de proposta/candidatura de um percurso pedestre com pernoita 30% + operacionalização da actividade (30%).*

*A Avaliação por Exame consiste numa prova escrita.*

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

*As metodologias de ensino permitem o aluno de adquirir o conhecimento teórico (saber saber) e transferi-lo e implementa-lo não terreno (saber fazer).*

*Os pequenos trabalhos individuais, fomentam no aluno o hábito de pesquisar e investigar, temas como (Terreno, orografia, topografia, meteorologia, recursos materiais espaciais, humanos), para posterior aplicação na organização de actividades. Os conhecimentos teóricos são avaliados em prova escrita, a elaboração de um plano de actividade, permite ao aluno, aprender a trabalhar em conjunto com os seus pares, nas diversas fases/etapas do processo.*

*A operacionalização dessa actividade permite transpor do papel para o terreno todo o planeamento, vivenciando todas as situações previstas e não previstas*

## **7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

*Conforme definido no regulamento de Avaliação da ESECD, sendo necessária cumprir com 2/3 de presenças às aulas.*

## **8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

*afduvigneau@ipg.pt*

## **9. OUTROS**

### **DATA**

Clique

### **ASSINATURAS**

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

Assinatura na qualidade de (clicar)

<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 (GFUC)</b></p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)

(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)

(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)

(assinatura)