

	<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>	Alpinismo						
<i>Ano letivo</i>	2022/2023	<i>Ano</i>	1.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	Clique
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 75	Contacto: 30		
<i>Docente(s)</i>	Jorge Santos Casanova						
<input 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 montanhismo em segurança e autonomia;
2. Iniciar e dominar as técnicas básicas do alpinismo, aprendendo os conhecimentos necessários à progressão segurança em cadeias montanhosas;
3. Fazer montanhismo em autonomia, incluindo cumes com ascensões técnicas e/ou que tenham passos simples com cordas;
4. Ultrapassar obstáculos mais técnicos em Montanha, em autonomia;
5. Realizar subidas e descidas por corredores de blocos e percorrer arestas expostas;
6. Conhecer a preparação prévia de atividade efetuar a previsão meteorológica na montanha;
7. Avaliar as condições meteorológicas;
8. Treinar progressão em glaciário, terreno misto, gelo e ascensão a picos;
9. 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 Montanha, passagem de obstáculos técnicos (arestas expostas, passos de escalada aéreas, subidas e descidas por corredores de blocos);
- 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. Progressão em neve e Progressão em glaciário;

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

- l. Técnica de escalada, Rapel, ancoragens e manobras de cordas simples para ultrapassar obstáculos expostos;
- m. Realização de uma via ferrata em segurança;
- n. Dormida em refúgio de montanha;
- o. Altitude e gestão de esforço.
- p. Primeiros socorros em Montanha (estojo de 1º socorros);
- q. Vestuário e equipamento;
- r. Auto-resgate em glaciário;
- s. Auto-detenção com e sem piolet;
- t. Segurança e progressão em alpinismo;
- u. Código de ética na montanha;
- v. Contextualização e caracterização do alpinismo;
- w. Tomada de decisões e gestão de risco da atividade;
- x. O seu valor pedagógico.

Progressão em cordadas em vias equipadas e desequipadas até nível III de dificuldade;

Treking de duração de 3h a 4 horas;

Actividades de Treking em média montanha, realizadas: Na Serra da Estrela, Manteigas - Torre com ascensão ao Cântaro Magro e Serra de Gredos (Espanha), com ascensão ao "Almanzor". Travessia do Circulo de Gredos (Spain). Marcha e escalada natural em média Montanha. Travessia pedestre desde a Lagoa Grande(Gredos)até Navalperal de Tormes - Circuito pedestre de 5 horas de Marcha pela Garganta de

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.

3. 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

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

Fraccaroli, 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

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

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

Muñoz, José Luís (2005) "100 perguntas e respostas de iniciação à escalada"

Mem Martins Editora Desportos e Lazer

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

4. 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:

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

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

Descrição dos elementos de avaliação:

Nota mínima na avaliação prática de 9,5 valores e na avaliação teórica de 8 valores.

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 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.

5. 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

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

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.

Material Recomendado

1. Botas de montanha (sola semi-rígida e com membrana impermeável), meias de caminhada;
2. Roupa desportiva e confortável adequada - calças de caminhada, primeiras camadas (camisola ou t-shirt) técnicas respiráveis, casaco polar, casaco impermeável com membrana Goretex ou equivalente;
3. Mochila de caminhada de pelo menos 30l, bastão de caminhada e frontal;
4. Arnês, tubo descensor, fita de auto-segurança com mosquetão de rosca e capacete;
5. Saco cama leve (com temperatura de conforto 15°C) ou saco lençol;
6. Crampons e piolets.

6. REGIME DE ASSIDUIDADE

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

7. 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)

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

(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)