

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Licenciatura em Gestão das Organizações Desportivas

Unidade Curricular de Propedêutica dos Desportos de Natureza

2º ANO – Semestre 4º

5 Créditos ECTS/ 60 horas

Tempo Total de Trabalho dos Alunos: 125 horas

Horas de Contacto: (30 PL+30 T/P)

Henrique Frazão (Regente)

Paulo Rosa (Docente)

2009/2010

Âmbito e Enquadramento

No âmbito das actividades de desporto de natureza, pretende-se proporcionar através de Escalada, Rapel, Orientação, Tiro com Arco e Canoagem uma prática desportiva sistematizada, de forma a possibilitar uma vivência e uma formação desportiva multifacetada.

Objectivos

Proporcionar uma vivência diversificada nas actividades de Escalada, Rapel, Orientação, Tiro com Arco e Canoagem ou outros de modo a contribuir para a aprendizagem dos conteúdos específicos;

Promover a aquisição de competências ao nível da especificidade dos equipamentos e normas de segurança;

Desenvolver capacidades básicas de domínio técnico.

Paralelamente aos objectivos anteriormente apresentados, os alunos serão orientados para o desenvolvimento de actividades individuais e colectivas conducentes à aquisição de:

- Conhecimentos gerais acerca das principais empresas / associações de desporto de natureza / actividades de outdoor do quadro nacional;

- Conhecimentos gerais sobre a estrutura de RH's que as organizações apresentam, destacando as principais funções;

- Conhecimentos gerais sobre as diversas burocracias / legislação inerentes à realização das actividades de desporto de natureza / actividades de outdoor, nos diversos contextos institucionais, bem como, os principais problemas e implicações causados na gestão e organização destas actividades;

- Capacidades de descrever e caracterizar de modo genérico as principais organizações da indústria das actividades de desporto de natureza / actividades de outdoor que intervêm em diferentes níveis: apetrechamento de instalações, organização de eventos, fornecedores de materiais, organizadores de serviços de formação, entre outros;

- Capacidade de identificar as principais actividades e serviços deste sector do desporto.

Conhecimentos e competências a adquirir

- Conhecer o contexto de desenvolvimento das actividades;
- Conhecer a especificidade dos materiais;
- Conhecer as noções de segurança;

Conteúdos Programáticos

1. Escalada:

- Contextualização
- Especificidade dos materiais
- Tipos
- Formas

- Estilos
- Escalada em Top Rope
- Escalada em Boulder
- Asseguramento
- Actividades recreativas
- Noções de segurança

2. Rapel

- Contextualização
- Tipos
- Formas
- Asseguramento
- Noções de segurança
- Ascensão por corda

3. Orientação

- Contextualização
- Especificidade dos materiais
- Utilização da bússola
- Mapa
- Simbologia
- Cartão de controlo
- Realização de percursos de orientação

4. Tiro com Arco

- Contextualização
- Especificidade dos materiais
- Técnica de Tiro
- Actividade recreativas
- Noções de segurança

5. Canoagem

- Contextualização
- Especificidade dos materiais
- Executar as técnicas da remada em caiaque e em canoa
- Executar as técnicas básicas em águas bravas
- Salvamentos
- Noções de segurança

Métodos de Ensino

Nas aulas teóricas serão expostos e desenvolvidos os temas e conteúdos programáticos, e nas aulas teórico-práticas far-se-á a sua aplicação prática, realizada individualmente ou em grupo.

Processos de Avaliação, Métodos de Avaliação e Regimes de Frequência

Os processos de avaliação considerados serão o de Avaliação Contínua e Exame Final.

Para a Época Normal de avaliação, para qualquer dos processos de avaliação, e com exceção dos alunos abrangidos Situação Especial, ocorrerá registo de presenças, devendo o aluno cumprir 4/5 de assistência às aulas. Excedido o número de faltas, os alunos podem, se assim o desejarem assistir às aulas.

Os alunos abrangidos por Situação Especial poderão aceder a esta época de avaliação em Época Normal sem cumprirem os 4/5 das presenças às aulas, mas apenas em regime de Exame Final.

O aluno deverá, até ao decorrer da 2ª aula, informar por escrito qual a avaliação que irá integrar. Os alunos abrangidos por Situação Especial devem de igual forma, e até à mesma data, informar o docente acerca do processo de avaliação que pretendem integrar. Caso o aluno não informe na forma escrita a sua escolha, considera-se que o aluno se encontra em Regime de Avaliação Contínua quando cumpre a primeira tarefa de avaliação contemplada neste processo de avaliação.

O processo de **Avaliação Contínua**, requer uma participação activa e continuada do aluno ao longo de toda a Unidade Curricular. Esta avaliação tem as seguintes ponderações:

- a) Domínio Motor – 40% (Prestação motora, empenhamento, responsabilidade e competências específicas)
- b) Domínio Cognitivo – 30% (Realização de fichas de trabalho, pesquisas, trabalhos individuais e de Grupo, outros)
- c) Domínio Sócio-Afectivo – 30% (Relacionamento, participação e disponibilidade)

O não cumprimento do estipulado para a Avaliação Contínua, obrigará a passagem do aluno para avaliação em Época de Recurso.

No processo de **Exame Final**, o aluno deverá cumprir uma prova escrita de avaliação teórica individual, que contabiliza 40% para a nota final e na qual deverá obter uma classificação igual ou superior a 8 valores para aceder à fase seguinte de avaliação. Esta será constituída por um trabalho de pesquisa que contabiliza 30% (não presencial) para a nota final e uma prova oral de avaliação (presencial), que contabilizará os restantes 30% para a mesma.

Só têm acesso a Exame Final os alunos que não tenham integrado a avaliação contínua ou que tenham optado por este processo de avaliação, conforme as condições anteriormente apresentadas.

Em qualquer um dos processos de avaliação, o aluno deverá obter 10 valores na totalidade, para se considerar aprovado na Unidade Curricular.

Bibliografia Esencial

- Aguilera, M. (2002) Orientación Avanzada para Alpinistas y Profesionales. Ediciones Desnivel. Madrid
- Baltazar, J. 1999. "Acção de Formação de Orientação". Federação Portuguesa de Orientação.
- British Canoe Union (1995) Kayak Canoeing, London, A & C Black.
- Carvalho, A. (1985) Corrida de Orientação - Desporto e Aventura na Natureza. Revista Horizonte, 1 (5), Jan/Fev, pp. 152-155
- Cervantes, E. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.
- Ford, K. (1995) Whitewater and Sea Kayaking, Champaign, Outdoor Pursuit Series, Human Kinetics Publishers.
- Foster, N. (1999) Kayaking. A Beginner's Guide, West Sussex, UK, Fernhurst Books.
- Fleming, J. (1995) Orientación. Ediciones Desnivel. Espanha
- FPO – Federação Portuguesa de Orientação. Documentos disponíveis em www.fpo.tp
- Fortes, L. "A organização de provas de Orientação". Revista Horizonte nº 31
- Gomes, C. (1996). Documento de apoio à cadeira de Iniciação ao Montanhismo. Documento não publicado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Gullion, L. (1994) Canoeing, Human Kinetics Publishers, USA.
- Hepp, T. (1997) La Escalada Deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica. Editorial Paidotribo, Barcelona;
- Hoffman, M. (1993) Manual de Escalada. Desnivel; 3ª Edição;
- Instituto Geográfico do Exército. 2002. "Manual de Leitura de Cartas". Edições do Instituto Geográfico do Exército. Lisboa
- Jackson, E. (1999) Whitewater Paddling, Strokes & Concepts, Mechanicsburg, Stackpole Books.
- Letham, L. (2001) GPS Fácil: Uso del sistema de posicionamento global. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Madeira, M.; Vidal, J. "A Orientação na Escola" Revista Horizonte. Vol X Nº55 Maio e Junho
- Mendonça, C. (1987) Corrida e Orientação na Escola. Revista Horizonte, 3 (17), Jan/Fev, pp.154-159
- Mendonça, C. (1987) Orientação - Desporto na Natureza. Col. Desporto e Sociedade, nº1, DGD, Lisboa
- Owen, P. (1998) Manual de Nudos. Ed. Coronel Tapiocca;
- Prieto, S. (2006) Orientación Clásica. Ediciones Desnivel. Madrid
- Puch, C. (2002) GPS - Aplicaciones Prácticas. Ediciones Desnivel. Madrid
- Renfrew, T. (1997) Orienteering. Outdoor Pursuit Series. Human Kinetics. USA
- Rowe, R. (1997) Canoeing Handbook: the official handbook of the British Canoe Union, Great Britain, British Library Cataloguing in Publication Data.
- Serrano, D. 2006 Orientación Deportiva. Ediciones Desnivel. Madrid
- Vários autores. Enciclopédia Geográfica – ATR em CD-ROM
- Krauzer, S. (1995) Whitewater and Touring Basics, United States, W. W. Norton & Company.
- Walbrige, C. (1995) Whitewater Rescue Manual, New Techniques For Canoeists, Kayakers, and Rafters, Maine, Ragged Mountain Press.
- Silva, F. Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Actividades de Aventura – Manobras de cordas para transposição de obstáculos. Desporto, MJD – CEFD;
- Strobl, T. & Zeller, M. (1997) Freeclimbing – A Complete Guide to Rock Climbing. Ed. Ward Lock.