

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Activo					
Unidade Curricular:	Desporto de Natureza 2					
Módulo (se aplicável):	Módulo 1 - Montanhismo Módulo 2 - Actividades com Cordas e Cabos de Aço Módulo 3 - Campos de Férias Módulo 4 - Escalada Módulo 5 - Prancha à vela					
2.º ANO	Anual		ECTS: 14			
Horas de contacto:	T:20	TP: 40	PL: 100	OT: 20	TC: 20	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparado Professor-Adjunto Mestre Teresa Bento (teresabento@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparado Coordenador Prof. Dr. Luís Carvalhinho (icarvalhinho@esdrm.pt) Equiparado Professor-Adjunto Mestre Henrique Frazão (frazao@esdrm.pt) Equiparado Assistente do 1º Triénio Lic. Carina Sebastião (csebastiao@esdrm.pt) Equiparado Assistente do 1º Triénio Lic. Paulo Rosa (prosa@esdrm.pt)					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectuar uma formação integrada (desenvolvimento); 2. Adquirir competências de intervenção profissional associadas às funções de um Técnico Principal, ou seja, organizar e enquadrar as actividades do ponto de vista técnico e pedagógico com responsabilidade pelos praticantes e autonomia nas actividades; 3. Consolidar a formação adquirida de forma consistente 					
Conteúdos:	<p>Nesta U.C. agrupamos as actividades de desporto de natureza (ADN) em cinco módulos: A) Actividades com cordas e cabos de aço; B) Montanhismo; C) Campos de Férias; D) Escalada; E) Prancha à vela. Assim, pretende-se abordar os seguintes conteúdos genéricos em cada módulo: Contextualização e caracterização da actividade; Materiais e equipamentos específicos; Locais de prática; Habilidades motoras; Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico; Planeamento, organização e avaliação de actividades; Segurança e resgate; Legislação específica; Concepção e Intervenção em programas de formação; Liderança e autonomia na actividade e reforçar e aprofundar técnicas e conhecimentos na área da Escalada.</p>					
Avaliação:	<p>Contínua: Os elementos de avaliação que integram o processo de Avaliação Contínua serão diferenciados por actividade. O não cumprimento do estipulado para a Avaliação Contínua, obrigará a passagem do aluno para avaliação em Época de Recurso. A fórmula de avaliação final na unidade curricular, é a seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação final: $AF = \frac{(2*Esc)+(6*Mont)+(6*ACCA)+(4*CF)+(2*Wind)}{20}$ <p>Sendo que para o aluno obter aprovação na unidade curricular deve obter nota igual ou superior a 10 (dez) valores em cada uma das actividades.</p> <p>Final: A avaliação em Exame final realiza-se conforme o regulamento de avaliação em vigor, no qual versarão os assuntos temáticos das respectivas actividades. 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 ou definidas em cada uma das actividades que constituem a unidade curricular.</p>					
Bibliografia principal:	<p>Owen, P. (1997) Los Nudos Básicos Y su Aplicación en: náutica, camping, escalada, pesca. Madrid.; 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.; Child, G. (2001) Escalad Guía Completa para la escalada en hielo y roca. Paidotribo. Barcelona; Ashton, S. (1995). Rock Climbing Techniques. The Crowood Press. Great Britain; Stückl, P. & Sojer, G. (1996). Manual Completo de Montaña. Desnivel. Espanha.; Winter, S. (2000). Escalada deportiva com niños y adolescents. Desnivel. Madrid.; Guinda, F. (2000). Manual de equipamiento de vías de escalada. Desnivel. Madrid.; Murcia, M. (2001). Prevención Seguridad y Autorescate. Desnivel. Madrid.; Schubert, P. (2001). Seguridad y Riesgo: Análise y prevención de accidentes de escalada. Desnivel. Madrid.; Abarca, A.; Aguarda, O. ; Avellanas, M. ; Campo, A.; Ceña, L. ; Cuchi, J. & Salamero, E. (2001). Manual de descenso de Barrancos. Prames. Zaragoza.; Delgado, D. (2000). Rescate Urbano en altura. Ediciones Desnivel. Espanha.; Sounier, J. (2001). Claves para la aplicación de las técnicas de alpinismo y espeleología. Editorial Paidotribo. Barcelona.; Berger, K. (1998) Trucos para Excursionistas. 1.ª Ed., Madrid, Desnivel; Brun, D. (2002) La météo en montagne. Paris, Arthaud; Canals, J.; Hernández, M. & Soulié, J. (1999) Entrenamiento para deportes de Montaña. Espanha, 2.ªed., Desnivel; Colorado, J. (2001) Montañismo y trekking. 1.ªed., Madrid, Desnivel; Desportes, F. (2002) Guía Páctica de Primeros Auxilios en Montaña. 1.ªed., Cuarte Barrabes; Dougherty IV, N. (1998) Outdoor Recreation Safety. USA, Human Kinetics; Stückl, P. & Sojer, G. (1996) Manual Completo de Montaña. Espanha -Desnivel; Federação Portuguesa de Campismo (2003) Percursos Pedestrianismo: Normas para implantação e marcação. Lisboa, CEFD; Murcia, M. (2001) Prevención Seguridad y Autorescate. 2.ªed., Madrid, Desnivel; Pawson, D. (1999) Manual de Nudos: Guía práctica paso a paso para realizar y utilizar más de 100 nudos. Hong Kong, Blume; Seaborg, E. & Dudley, E (1994) Hiking and Backpacking. USA, Human Kinetics; Cabral, A. (1998) Jogos Populares Portugueses. Editorial Notícias. Lisboa; Civitate, H. (2000) Acampamento: organização e actividades. Editora Sprint. Brasil; Colorado, J. (2001) Montañismo e Trekking. Ediciones Desnivel. Madrid; Davis, D. & Carter, D. (1994) Mountain Biking. Human Kinetics. USA; Fleming, J. (1995) Orientación. Ediciones Desnivel. Espanha; Shivers, J. & Delise, L. (1997) The Story of Leisure : Context, Concepts and Corrent Controversy.</p>					