

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Licenciatura em Gestão das Organizações Desportivas</li> </ul>					
Unidade Curricular:	Propedêutica dos Desportos de Natureza					
Módulo (se aplicável):						
2.º ANO	2.º semestre		ECTS:5			
Horas de contacto:	T:	TP:30	PL:30	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparado Professor-Adjunto Mestre Henrique Frazão ( <a href="mailto:frazao@esdrm.pt">frazao@esdrm.pt</a> )					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparado Assistente do 1º Triénio Lic. Carina Sebastião ( <a href="mailto:csebastiao@esdrm.pt">csebastiao@esdrm.pt</a> ) Equiparado Assistente do 1º Triénio Lic. Paulo Rosa ( <a href="mailto:prosa@esdrm.pt">prosa@esdrm.pt</a> )					
<p><b>Objectivos:</b></p> <p>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;</p> <p>Promover a aquisição de competências ao nível da especificidade dos equipamentos e normas de segurança;</p> <p>Desenvolver capacidades básicas de domínio técnico.</p> <p>Paralelamente aos objectivos anteriormente apresentados, os alunos serão orientados para o desenvolvimento de actividades individuais e colectivas conducentes à aquisição de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecimentos gerais acerca das principais empresas / associações de desporto de natureza / actividades de outdoor do quadro nacional;</li> <li>2. Conhecimentos gerais sobre a estrutura de RH's que as organizações apresentam, destacando as principais funções;</li> <li>3. 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;</li> <li>4. 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;</li> <li>5. Capacidade de identificar as principais actividades e serviços deste sector do desporto.</li> </ol>						
<p><b>Conteúdos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escalada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualização</li> <li>• Especificidade dos materiais</li> <li>• Tipos</li> <li>• Formas</li> <li>• Estilos</li> <li>• Escalada em Top Rope</li> <li>• Escalada em Boulder</li> <li>• Asseguramento</li> <li>• Actividades recreativas</li> <li>• Noções de segurança</li> </ul> </li> <li>2. Rapel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualização</li> <li>• Tipos</li> <li>• Formas</li> <li>• Asseguramento</li> <li>• Noções de segurança</li> <li>• Ascensão por corda</li> </ul> </li> <li>3. Orientação <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualização</li> <li>• Especificidade dos materiais</li> <li>• Utilização da bússola</li> <li>• Mapa</li> <li>• Simbologia</li> <li>• Cartão de controlo</li> </ul> </li> </ol>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de percursos de orientação</li> </ul> <p>4. Tiro com Arco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualização</li> <li>• Especificidade dos materiais</li> <li>• Técnica de Tiro</li> <li>• Actividade recreativas</li> <li>• Noções de segurança</li> </ul> <p>5. Canoagem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualização</li> <li>• Especificidade dos materiais</li> <li>• Executar as técnicas da remada em caiaque e em canoa</li> <li>• Executar as técnicas básicas em águas bravas</li> <li>• Salvamentos</li> <li>• Noções de segurança</li> </ul>
<p>Avaliação:</p>	<p>Contínua:                  Requer uma participação activa e continuada do aluno ao longo de toda a Unidade Curricular. Esta avaliação tem as seguintes ponderações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Domínio Motor - 40% (Prestação motora, empenhamento, responsabilidade e competências específicas)</li> <li>b) Domínio Cognitivo - 30% (Realização de fichas de trabalho, pesquisas, trabalhos individuais e de Grupo, outros)</li> <li>c) Domínio Sócio-Afectivo - 30% (Relacionamento, participação e disponibilidade)</li> </ul> <p>O não cumprimento do estipulado para a Avaliação Contínua, obrigará a passagem do aluno para avaliação em Época de Recurso.</p> <p>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.</p>
<p>Bibliografia principal:</p> <p>Baltazar, Jorge. 1999. "Acção de Formação de Orientação". Federação Portuguesa de Orientação.</p> <p>Carvalho, A. Melo (1985) Corrida de Orientação - Desporto e Aventura na Natureza. Revista Horizonte, 1 (5), Jan/Fev, pp. 152-155</p> <p>Cervantes, E. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.</p> <p>Ford, K. (1995) Whitewater and Sea Kayaking, Champaign, Outdoor Pursuit Series, Human Kinetics Publishers.</p> <p>Hepp, T. (1997) La Escalada Deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica. Editorial Paidotribo, Barcelona;</p> <p>Hoffman, M. (1993) Manual de Escalada. Desnivel; 3ª Edição;</p>	