

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício						
Unidade Curricular:	Propedêuticas dos Desportos de Natureza						
Módulo (se aplicável):							
2º Ano	1.º semestre	ECTS: 5					
Horas de contacto:60	T:	TP: 30	PL: 30	OT:	TC:	S:	EL:
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 a Assistente do 1º Triénio Lic. Paulo Rosa ( <a href="mailto:prosa@esdrm.pt">prosa@esdrm.pt</a> ) Equiparado a Assistente do 1º Triénio Lic. Carina Sebastião ( <a href="mailto:csebastiao@esdrm.pt">csebastiao@esdrm.pt</a> ) Equiparado Professor Adjunto Mestre Henrique Frazão ( <a href="mailto:frazao@esdrm.pt">frazao@esdrm.pt</a> ) Outro: A Contratar						
Objectivos:	<p>Proporcionar uma vivência diversificada nas actividades de Escalada, Rapel, Orientação, Surf 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; Desenvolver capacidades básicas de domínio técnico.</p>						
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escalada:</li> <li>2. Rapel</li> <li>3. Orientação</li> <li>4. Surf</li> <li>5. Canoagem</li> </ol>						
Avaliação:	<p>Contínua: Requer uma participação activa e continuada do aluno ao longo de toda a Unidade Curricular. O aluno tem de ter 4/5 de presença na UC Esta avaliação tem as seguintes ponderações:</p> <ol 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> </ol> <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.</p> <p>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>						
Bibliografia principal:	<p>Riera, D. (2008) Toubkal - Guía de Escalada y Ascensiones. Ediciones Desnivel.</p> <p>Cerro, D. (2008) Circo de Gredos - Escalada en hielo, nieve, mixto y roca. Ediciones Desnivel.</p> <p>Ayora, A. (2008) Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel.</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>JACKSON, Eric, Kayaking with Eric Jackson. Whitewater Paddling, Strokes &amp; Concepts, Mechanicsburg, Stackpole Books, 1999.</p> <p>LUTZ, J.; FEUILLETTE, A. Canoa e caiaque em 10 lições, Publicações Europa-América.</p> <p>NEALY, William. Kayak - manual animado de la técnica de aguas bravas, Desnivel ediciones, Madrid 2001.</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>						