



## GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



### DESPORTO DE NATUREZA I

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| SEM 1 DNTA              | ECTS 15  | Horas/semana:<br>T=0,7h; TP=1,3h; PL=3,3h; TC=0,7h; OT=0,7h; Total = 6,7h |
| Regente                 | Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto ( <a href="mailto:lcavalhinho@esdrm.pt">lcavalhinho@esdrm.pt</a> )  |   |
| Docentes                | Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto<br>Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto ( <a href="mailto:vmilheiro@esdrm.pt">vmilheiro@esdrm.pt</a> )<br>Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto ( <a href="mailto:frazao@esdrm.pt">frazao@esdrm.pt</a> )<br>Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professora-Adjunta ( <a href="mailto:teresabento@esdrm.pt">teresabento@esdrm.pt</a> )<br>Outros docentes convidados  |   |
| Objectivos:             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formar técnicos desportivos na área do desporto de natureza e turismo activo;</li><li>• Proporcionar uma formação polivalente de modo a permitir uma maior transferibilidade em relação ao domínio dos conteúdos específicos das actividades de iniciação ao desporto de natureza;</li><li>• Desenvolver a capacidade de intervenção técnica e pedagógica dos alunos, durante o acompanhamento e enquadramento das actividades;</li><li>• Promover a aquisição de conhecimentos de organização em diferentes actividades, considerando a especificidade dos locais, materiais e normas de segurança.</li></ul>   |   |
| Conteúdos:              | Nesta U.C. consideramos as actividades de desporto de natureza (ADN) de "Orientação", "BTT", "Canoagem", "Escalada" e "Prancha à Vela". Assim, pretendem-se abordar os seguintes conteúdos específicos em cada ADN: <ul style="list-style-type: none"><li>- Contextualização e caracterização da actividade</li><li>- Materiais e equipamentos específicos</li><li>- Locais de prática</li><li>- Habilidades motoras</li><li>- Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico</li><li>- Organização de actividades</li><li>- Segurança e resgate</li><li>- Legislação específica</li></ul>  |   |
| Avaliação               | - Em cada ADN: Aval. Teórica=15%; Aval. Teórico-prática=35% e Aval. Prática=50%<br>- Avaliação Final da U.C.= (Orientação*4 + Btt*3,5 + Canoagem*4 + Escalada*5 + Prancha à Vela*3,5) / 20   |   |
| Bibliografia principal: | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fleming, J. (1995) Orientación. Ediciones Desnivel. Espanha.</li><li>▪ Serrano, D. (2006) Orientación Deportiva. Ediciones Desnivel. Madrid.</li><li>▪ Prieto, S. (2006) Orientación Clásica. Ediciones Desnivel. Madrid.</li><li>▪ Renfrew, T. (1997) Orienteering. Outdoor Pursuit Series. Human Kinetics. USA.</li><li>▪ IGE (2002) Manual de Leitura de Cartas. Edições do Instituto Geográfico do Exército. Lisboa.</li><li>▪ Cervantes, E. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.</li><li>▪ Nealy, W. (2001) Kayak - manual animado de la técnica de aguas bravas, Desnivel ediciones, Madrid.</li><li>▪ Gullion, L. (1994) Canoeing, Human Kinetics Publishers, USA.</li><li>▪ Foster, N. (1999) Kayaking. A Beginner's Guide, West Sussex, UK, Fernhurst Books.</li><li>▪ Alpiarça, Mário (2002) A bicicleta-todo-o-terreno. Livros Horizonte.</li><li>▪ Bueno, P. (1992) El Libro del Mountain Bike. Edições Desnivel.</li><li>▪ Sidwells, C. (2003) Manual Completo de Bicicletas e Ciclismo - Complete Bike Book. Editora Civilização. Porto.</li><li>▪ Strobl, T. &amp; Zeller, M. (1997) Freeclimbing - A Complete Guide to Rock Climbing. Ed. Ward Lock.</li><li>▪ Hepp, T. (1997) La Escalada Deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica. Editorial Paidotribo, Barcelona;</li><li>▪ Hoffman, M. (1993) Manual de Escalada. Desnivel; 3ª Edição.</li></ul> |   |