



## GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS

### DESPORTO DE NATUREZA II

SEM 3 E 4 DNTA	ECTS 14	Horas totais: 200h (8h / semana) T=20h; TP=40h; PL=100h; TC=20h; OT=20h
Regente	Mestre Teresa Bento, Equiparado a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Luís Carvalhinho, Professor Adjunto (lcarvalhinho@esdrm.pt) Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor Adjunto (frazao@esdrm.pt) Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professora Adjunta (teresabento@esdrm.pt)	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>Efectuar uma formação integrada (desenvolvimento);</li><li>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;</li><li>Consolidar a formação adquirida de forma consistente</li></ul>	
Conteúdos:	Nesta U.C. agrupamos as actividades de desporto de natureza (ADN) em três módulos: A) Actividades com cordas e cabos de aço; B) Montanhismo; C) Campos de Férias. 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	
Avaliação	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: <ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação final: <math>AF = \frac{(6^{\circ}Mont) + (6^{\circ}ACCA) + (7,5^{\circ}CF)}{19,5}</math></li></ul> 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. 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.	
Bibliografia principal	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.; Agurta, 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.	