

Unidade Curricular	Desportos de Natureza I	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - - TP 5 PL 40 TC - S - E - OT - O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	4.0
Código	9563-625-1202-00-20		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) António Miguel de Barros Monteiro

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Utilizar as zonas de montanha, como espaço privilegiado para a realização de Desportos de Natureza (DN)
2. Dominar técnicas básicas de montanhismo e orientação
3. Dominar conhecimentos básicos e técnicas avançadas de escalada
4. Dominar técnicas avançadas de Bicicleta todo o terreno
5. Dominar técnicas de manobras de cordas

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Utilização de zonas montanhosas para a realização de Desportos da Natureza (DN); Conceito de DN; Montanhismo; Orientação; Escalada; Bicicleta todo o terreno; Manobras de cordas.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. A utilização de zonas montanhosas para a realização de actividades físicas e desportivas
2. Conceito de Desportos da Natureza (DN)
 - Perfil do técnico de DN
 - Planeamento, organização e avaliação de actividades
3. Montanhismo
 - Leitura de Terreno e Meteorologia
 - Equipamento e vestuário
 - Noção de ritmo
 - Alimentação
4. Orientação
 - Leitura do mapa (carta militar m888)
 - Legenda de carta militar
 - Localização e orientação através de pontos de referência
 - Noção de distância e escalas
 - Bússola magnética e Rosa dos Ventos
 - Orientação de mapas com bússola e por processos expeditos
 - Técnicas Avançadas: leitura de terreno, azimute, realocização, itinerários, curvas de nível
5. Escalada, conhecimentos básicos.
 - Equipamento
 - Encordoamento
 - Segurança em top rope
 - Regra dos 3 apoios.
 - Localização / controlo do centro de massa
 - Movimentos Reversíveis (destrepar)
6. Escalada, técnicas avançadas
 - Abrir via
 - Técnica de agarre (MS) e técnica de apoio (MI)
 - Aquecimento muscular e articular específico
 - Técnica de Dülfer
 - Classificação de vias de escalada por grau de dificuldade
 - Queda controlada
 - Segurança e resgate
7. Bicicleta todo terreno
 - Tipos de bicicleta
 - Equipamento
 - Técnicas avançadas: circular em valas, lama, areia, pedra, subir, descer, travar, pedalar em pé
8. Manobras de cordas
 - Planeamento técnico de manobras de cordas
 - Montagem, enquadramento e segurança
 - Rappel
 - Slide
 - Tirolesa
 - Paralelas
 - Sistemas de desmultiplicação, tensar cordas e cabos
 - Ancoragens e amarrações

Bibliografia recomendada

1. AA. VV. (2011) Manual de orientación. Ediciones Alpina, Barcelona.
2. Aires, A. et al. (2005): "Manual do Traçador de Percursos", FPO.
3. Alpiarça, M. (2012), Do ABC da BTT até onde puderes... Ed. Wanceulen
4. Hill, P. (2009). Guia completa de escalada. Ediciones Desnivel, Espanha.
5. Pons, J. (2008). Manual Práctico de Meteorología – Tiempo y Clima en Montaña. Ediciones Desnivel, Espanha.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Projeção de diapositivos para exposição teórico-prática dos conteúdos do programa; Trabalho prático individual em contexto de aula, de acordo com os conteúdos programáticos abordados. Trabalhos individuais e em grupo que salientem o domínio dos conteúdos abordados em cada modalidade.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 25% (Trabalho prático de grupo)
 - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante avaliação contínua)
2. Avaliação de Exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 25% (Teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante a avaliação contínua)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

António Miguel de Barros Monteiro	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
22-02-2021	22-02-2021	22-02-2021	23-02-2021