

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

ORIENTAÇÃO PEDESTRE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Orientação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ENQUADRAMENTO LEGAL	8
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL	10
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA	12
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	14
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	16
C. Organização da Formação	18
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	19
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	19
3. ESTÁGIOS	19

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO LEGAL	2
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL	4
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA	8
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	10
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	12
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento legal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. LEGISLAÇÃO EM VIGOR	0,5	0,5/0
1.2. PERFIL PROFISSIONAL DO TREINADOR DE GRAU I	1	1/0
1.3. ESTRUTURAÇÃO DO CURSO	0,5	0,5/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Legislação em vigor

1.1.1. Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de Treinador de Desporto (TD)

1.1.2. Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, porquanto primeira alteração à Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os normativos legais em vigor que sustentam a atividade do TD

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento sobre a legislação vigente no que se refere à atividade do TD

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral

SUBUNIDADE 2.

1.2. Legislação em vigor

1.2.1. Grau I da carreira de TD

1.2.2. Etapas de desenvolvimento dos praticantes e sua correspondência com o Grau I da carreira de TD

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento dos praticantes
- Relacionar o perfil profissional do treinador de nível I com estas etapas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento sobre as etapas de desenvolvimento dos praticantes (EDP)
- Relaciona o perfil profissional com estas EDP

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral

SUBUNIDADE 3.

1.3. Legislação em vigor

1.3.1. Conteúdos, temas e subtemas a abordar no Grau I da carreira de TD e respetiva carga horária

1.3.2. Formadores, programa e método de avaliação do curso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conteúdos a abordar, bem como, a gestão de recursos implementada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conteúdos a abordar e organiza-se mediante a gestão dos recursos implementada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral
- Observação direta

PERFIL DO FORMADOR

- Formação Académica, no mínimo Licenciatura, no âmbito da Educação Física e Desporto Escolar ou das Ciências do Desporto; e,
- Formação e experiência no âmbito da carreira de Treinador de Desporto na modalidade, titular de Grau II.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Educação ambiental I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. IMPACTE DA MODALIDADE NO AMBIENTE	1	1/0
2.2. ESCOLHA DAS ÁREAS	1	1/0
2.3. MEDIDAS GERAIS A ADOTAR NA ORGANIZAÇÃO	2	2/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Impacte da modalidade no ambiente

2.1.1. Desenvolvimento sustentado

2.1.2. Desporto e ambiente

2.1.3. A especificidade da modalidade e seu impacte no ambiente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o impacte ambiental provocado pela prática da modalidade com os requisitos do desenvolvimento sustentado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a problemática do desenvolvimento sustentado com o impacte causado pela prática da modalidade
- Classifica o impacte proveniente da sua prática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade

SUBUNIDADE 2.

2.2. Escolha das áreas

2.2.1. Classificação dos espaços

2.2.2. Traçado dos percursos

2.2.3. Seleção das arenas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar as especificidades do local
- Planear e organizar de acordo com os constrangimentos ambientais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os constrangimentos ambientais
- Planifica e organiza os espaços face a esses constrangimentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade

SUBUNIDADE 3.

2.3. Medidas gerais a adotar na organização

- 2.3.1. Antes da prova/atividade
- 2.3.2. Durante a prova/atividade
- 2.3.3. Após a prova/atividade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adotar medidas organizativas que visem a redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica as medidas necessárias à redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade 	

PERFIL DO FORMADOR

- Formação Académica, no mínimo Licenciatura, no âmbito da Educação Ambiental;
- Preferencialmente, com experiência no âmbito da modalidade como investigador, praticante, treinador ou dirigente.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Cartografia específica I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. NOÇÕES BÁSICAS DE CARTOGRAFIA	1	1/0
3.2. FASES PARA A ELABORAÇÃO DO MAPA	1	1/0
3.3. ELABORAÇÃO DO MAPA	6	1/5
Total	8	3 / 5

SUBUNIDADE 1.

3.1. Noções básicas de cartografia

- 3.1.1. A cartografia de orientação e a carreira do cartógrafo
- 3.1.2. Regulamento de cartografia
- 3.1.3. As diferentes especificações de mapas
- 3.1.4. Simbologia elementar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos e princípios básicos que regem a cartografia e a carreira de cartógrafo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os conceitos e princípios básicos que regem a cartografia e a carreira de cartógrafo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral

SUBUNIDADE 2.

3.2. Fases para a elaboração do mapa

- 3.2.1. Mapa base
- 3.2.2. Trabalho de campo
- 3.2.3. Desenho em O-Cad

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as fases necessárias a desenvolver para a elaboração do mapa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento sobre as fases de elaboração do mapa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral

SUBUNIDADE 3.

3.3. Elaboração do mapa

- 3.2.1. Preparação do trabalho de campo
- 3.3.2. Trabalho de campo
- 3.3.3. Preparação do desenho do mapa
- 3.3.4. Desenho do mapa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar e preparar o trabalho de elaboração mapa
- Adotar os procedimentos de trabalho de campo e desenho do mapa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um mapa (ou parte dele) de grande escala (1/3000)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um mapa (ou parte dele) de uma área relativamente de pequena dimensão

PERFIL DO FORMADOR

- Cartógrafo, de nível II ou superior, com mapas de Orientação elaborados.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Organização de atividades I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. PROJETO DE ATIVIDADES	1	1/0
4.2. GESTÃO DO RISCO EM ATIVIDADES COM CRIANÇAS	1	1/0
4.3. TIPO DE PERCURSOS E ATIVIDADES DE FORMAÇÃO	8	2/6
Total	10	4 / 6

SUBUNIDADE 1.

4.1. Projeto de atividades

- 4.1.1. Atividades de competição
- 4.1.2. Atividades de recreação
- 4.1.3. Atividades de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de atividades
- Planificar uma atividade tendo em conta o seu objetivo, dimensão e recursos disponíveis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características principais da atividade
- Planifica-a segundo os seus objetivos, dimensão e recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos planificam uma das atividades descritas em 3.

SUBUNIDADE 2.

4.2. Gestão do risco em atividades com crianças

- 4.2.1. Habituação à floresta
- 4.2.2. Grau de complexidade adequado à população alvo
- 4.2.3. Características particulares do local (mapa)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar as variáveis de grau de dificuldade com as características da população alvo e planificar em função de ambas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a atividade tendo em linha de vista a gestão do risco em atividades com crianças

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos planificam e organizam mediante os requisitos da gestão do risco

SUBUNIDADE 3.

4.3. Tipo de percursos e atividades de formação

- 4.3.1. Percurso formal (mapa, simbologia, traçado, postos de controlo);
- 4.3.2. Jogos didáticos (mapa, bússola, simbologia, escalas, relevo);
- 4.3.3. Percursos de treino simples (acompanhado, linhas de segurança, cortar cantos, radial, estrela, localizar postos de controlo, ...).

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar o tipo de atividade a desenvolver
- Organizar os percursos e atividades de formação e treino simples

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e desenvolve os percursos e atividades de formação e treino simples

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos organizam uma das atividades descritas.

PERFIL DO FORMADOR

- Formação Académica, no mínimo Licenciatura, no âmbito da Educação Física e Desporto Escolar ou das Ciências do Desporto; e,
- Formação e experiência no âmbito da carreira de Treinador de Desporto na modalidade, titular de Grau II.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnicas de orientação I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. ENQUADRAMENTO DAS TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	2	2/0
5.2. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DE ORIENTAÇÃO	4	2/2
5.3. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO BÁSICAS	6	2/4
Total	12	6 / 6

SUBUNIDADE 1.

5.1. Enquadramento das técnicas de orientação

- 5.1.1. Técnicas de orientação e os fatores do treino desportivo
- 5.1.2. Conceito de técnica de orientação (fator tático)
- 5.1.3. Níveis de aprendizagem (estrutura para o seu desenvolvimento)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar técnica de orientação de fator técnico do treino desportivo
- Identificar as técnicas de orientação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona técnica de orientação com o fator tático do treino desportivo
- Identifica as técnicas de orientação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral.

SUBUNIDADE 2.

5.2. Competências específicas de orientação

- 5.2.1. Leitura e interpretação do mapa (simbologia, escala, meridianos)
- 5.2.2. Manuseamento da bússola (orientação do mapa e azimute)
- 5.2.3. Técnica do polegar (enquanto técnica específica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as competências específicas de orientação para se deslocar no terreno com auxílio do mapa
- Identificar estratégias de ensino destas competências

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as competências específicas de orientação no seu deslocamento
- Demonstra as estratégias de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática em tarefas de leitura e interpretação do mapa e manuseamento da bússola.

SUBUNIDADE 3.

5.3. Técnicas de Orientação básicas

5.3.1. Por referências lineares (linhas de segurança)

5.3.2. Por referências pontuais

5.3.3. Tomada de decisão na escolha do itinerário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar na prática as técnicas de orientação básicas
- Identificar estratégias de ensino destas técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as técnicas de orientação básicas no seu deslocamento
- Demonstra as estratégias de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos demonstram duas das estratégias de ensino abordadas.

PERFIL DO FORMADOR

- Formação Académica, no mínimo Licenciatura, no âmbito da Educação Física e Desporto Escolar ou das Ciências do Desporto; e,
- Formação e experiência no âmbito da carreira de Treinador de Desporto na modalidade, titular de Grau II.

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Experiência competitiva na modalidade, no mínimo de dois anos.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> Sala com capacidade para 20/30 pessoas, apetrechada com computador, projetor multimédia, quadro de escrita e acesso à internet; Pista de Atletismo 400m (<i>tartan</i>) com acesso a balneários. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>SportIdent system</i> (40 bases e 20 chips) <i>Software</i> Condes (ou similar) <i>Software</i> OCAD (material para cartografia) <i>Software</i> organização de provas 50 Postos de Controlo (estaca, prisma e picotador) Bússolas (1 por participante) Mapas (1 por participante e atividade) Jogos Didáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Mapa/Terreno em diferentes escalas (1:4000 a 1:15000) e de diferentes tipologias (urbano, rural, parque e floresta)

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

