

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente **Federação Portuguesa de Orientação**

Curso de Treinadores de **Orientação Pedestre**

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

Experiência competitiva na modalidade, no mínimo de dois anos.

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	36	60	100	

Unidades de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. Enquadramento Legal	2	2	2	
2. Educação Ambiental	4	4	4	
3. Cartografia Específica	8	12	14	
4. Organização de Atividades	10	20	40	
5. Técnicas de Orientação	12	22	40	

Condições Logísticas para a Realização do 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 (tartan) com acesso a balneários. 	<ul style="list-style-type: none"> SportIdent system (40 bases e 20 chips); Software Condes (ou similar); Software OCAD (material para cartografia); Software 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).

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Orientação	CURSO DE TREINADORES DE	Orientação Pedestre	GRAU	I
COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	TOTAL DE HORAS:	2
UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Enquadramento Legal I				
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.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1 Legislação em vigor	DURAÇÃO	Interpretar os normativos legais em vigor que sustentam a atividade do TD.	Demonstra conhecimento sobre a legislação vigente no que se refere à atividade do TD.	Questionamento oral.
	CP: 0 CT: 0,5			
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.				
1.2 Perfil profissional do treinador de grau I	DURAÇÃO	Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento dos praticantes; Relacionar o perfil profissional do treinador de nível I com estas etapas.	Demonstra conhecimento sobre as etapas de desenvolvimento dos praticantes (EDP); Relaciona o perfil profissional com estas EDP.	Questionamento oral.
	CP: 0 CT: 1			
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.				
1.3 Estruturação do curso	DURAÇÃO	Identificar os conteúdos a abordar, bem como, a gestão de recursos implementada.	Identifica os conteúdos a abordar e organiza-se mediante a gestão dos recursos implementada.	Questionamento oral; Observação direta.
	CP: 0 CT: 0,5			
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.				

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Orientação	CURSO DE TREINADORES DE	Orientação Pedestre	GRAU	I
COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	TOTAL DE HORAS:	4
UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Educação Ambiental I				
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.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO			
2.1	Impacte da modalidade no ambiente	CP:	0	CT:	1	Relacionar o impacte ambiental provocado pela prática da modalidade com os requisitos do desenvolvimento sustentado.	Relaciona a problemática do desenvolvimento sustentado com o impacte causado pela prática da modalidade; Classifica o impacte proveniente da sua prática.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade.	
2.1.1	Desenvolvimento sustentado;								
2.1.2	Desporto e ambiente;								
2.1.3	A especificidade da modalidade e seu impacte no ambiente.								
2.2	Escolha das áreas	CP:	0	CT:	1	Diagnosticar as especificidades do local; Planear e organizar de acordo com os constrangimentos ambientais.	Identifica os constrangimentos ambientais; Planifica e organiza os espaços face a esses constrangimentos.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade.	
2.2.1	Classificação dos espaços;								
2.2.2	Traçado dos percursos;								
2.2.3	Seleção das arenas.								
2.3	Medidas gerais a adotar na organização	CP:	0	CT:	2	Adotar medidas organizativas que visem a redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade.	Aplica as medidas necessárias à redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade.	
2.3.1	Antes da prova/atividade;								
2.3.2	Durante a prova/atividade;								
2.3.3	Após a prova/atividade.								

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Orientação	CURSO DE TREINADORES DE	Orientação Pedestre	GRAU	I
COMPONENTE PRÁTICA:	5 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	3 horas	TOTAL DE HORAS:	8
UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Cartografia Específica I				
PERFIL DO FORMADOR	Cartógrafo, de nível II ou superior, com mapas de Orientação elaborados.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">3.1 Noções básicas de cartografia</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP:</td> <td>0</td> <td>CT:</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>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.</p>	3.1 Noções básicas de cartografia	DURAÇÃO				CP:	0	CT:	1	Identificar os conceitos e princípios básicos que regem a cartografia e a carreira de cartógrafo.	Identifica e aplica os conceitos e princípios básicos que regem a cartografia e a carreira de cartógrafo.	Questionamento oral.
3.1 Noções básicas de cartografia		DURAÇÃO										
	CP:	0	CT:	1								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">3.2 Fases para a elaboração do mapa</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP:</td> <td>0</td> <td>CT:</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>3.2.1 Mapa base; 3.2.2 Trabalho de campo; 3.2.3 Desenho em O-Cad.</p>	3.2 Fases para a elaboração do mapa	DURAÇÃO				CP:	0	CT:	1	Descrever as fases necessárias a desenvolver para a elaboração do mapa.	Demonstra conhecimento sobre as fases de elaboração do mapa.	Questionamento oral.
3.2 Fases para a elaboração do mapa		DURAÇÃO										
	CP:	0	CT:	1								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">3.3 Elaboração do mapa</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP:</td> <td>5</td> <td>CT:</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>3.3.1 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.</p>	3.3 Elaboração do mapa	DURAÇÃO				CP:	5	CT:	1	Organizar e preparar o trabalho de elaboração mapa; Adotar os procedimentos de trabalho de campo e desenho do mapa.	Elabora um mapa (ou parte dele) de grande escala (1/3000).	Individualmente, os formandos elaboram um mapa (ou parte dele) de uma área relativamente de pequena dimensão.
3.3 Elaboração do mapa		DURAÇÃO										
	CP:	5	CT:	1								

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Orientação	CURSO DE TREINADORES DE	Orientação Pedestre	GRAU	I
COMPONENTE PRÁTICA:	6 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	TOTAL DE HORAS:	10
UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Organização de Atividades I				
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.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO								
4.1 Projeto de atividade <table border="1" style="float: right; margin-left: 20px;"> <tr><th colspan="4">DURAÇÃO</th></tr> <tr><td>CP:</td><td>0</td><td>CT:</td><td>1</td></tr> </table>	DURAÇÃO				CP:	0	CT:	1	Distinguir os diferentes tipos de atividades; Planificar uma atividade tendo em conta o seu objetivo, dimensão e recursos disponíveis.	Identifica as características principais da atividade; Planifica-a segundo os seus objetivos, dimensão e recursos disponíveis.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos planificam uma das atividades descritas em 3.
DURAÇÃO											
CP:	0	CT:	1								
4.1.1 Atividades de competição; 4.1.2 Atividades de recreação; 4.1.3 Atividades de treino.											
4.2 Gestão do risco em atividades com crianças <table border="1" style="float: right; margin-left: 20px;"> <tr><th colspan="4">DURAÇÃO</th></tr> <tr><td>CP:</td><td>0</td><td>CT:</td><td>1</td></tr> </table>	DURAÇÃO				CP:	0	CT:	1	Relacionar as variáveis de grau de dificuldade com as características da população alvo e planificar em função de ambas.	Planifica a atividade tendo em linha de vista a gestão do risco em atividades com crianças.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos planificam e organizam mediante os requisitos da gestão do risco.
DURAÇÃO											
CP:	0	CT:	1								
4.2.1 Habituação à floresta; 4.2.2 Grau de complexidade adequado à população alvo; 4.2.3 Características particulares do local (mapa).											
4.3 Tipo de percursos e atividades de formação <table border="1" style="float: right; margin-left: 20px;"> <tr><th colspan="4">DURAÇÃO</th></tr> <tr><td>CP:</td><td>6</td><td>CT:</td><td>2</td></tr> </table>	DURAÇÃO				CP:	6	CT:	2	Selecionar o tipo de atividade a desenvolver; Organizar os percursos e atividades de formação e treino simples.	Organiza e desenvolve os percursos e atividades de formação e treino simples.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos organizam uma das atividades descritas.
DURAÇÃO											
CP:	6	CT:	2								
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, ...).											

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Orientação	CURSO DE TREINADORES DE	Orientação Pedestre	GRAU	I
COMPONENTE PRÁTICA:	6 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	6 horas	TOTAL DE HORAS:	12
UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Técnicas de Orientação I				
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.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1 Enquadramento das técnicas de orientação	DURAÇÃO	Diferenciar técnica de orientação de fator técnico do treino desportivo; Identificar as técnicas de orientação.	Relaciona técnica de orientação com o fator tático do treino desportivo; Identifica as técnicas de orientação.	Questionamento oral.
	CP: 0 CT: 2			
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).			
5.2 Competências específicas de Orientação	DURAÇÃO	Adotar as competências específicas de orientação para se deslocar no terreno com auxílio do mapa; Identificar estratégias de ensino destas competências.	Aplica as competências específicas de orientação no seu deslocamento; Demonstra as estratégias de ensino.	Avaliação prática em tarefas de leitura e interpretação do mapa e manuseamento da bússola.
	CP: 2 CT: 2			
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).			
5.3 Técnicas de orientação básicas	DURAÇÃO	Adotar na prática as técnicas de orientação básicas; Identificar estratégias de ensino destas técnicas.	Aplica as técnicas de orientação básicas no seu deslocamento; Demonstra as estratégias de ensino.	Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos demonstram duas das estratégias de ensino abordadas.
	CP: 4 CT: 2			
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.			