

Referenciais de FORMAÇÃO Orientação

Grau I



Referenciais de FORMAÇÃO Orientação

Grau I



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Orientação
Data: Janeiro'13

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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ENQUADRAMENTO LEGAL	8
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL	11
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA	14
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	17
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	20

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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 idênticas 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 - Orientação Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO LEGAL	2
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL	4
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA	10
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	12
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	12
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Enquadramento Legal

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

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



ENQUADRAMENTO LEGAL

SUBUNIDADE 1.

LEGISLAÇÃO EM VIGOR

- 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)
- 1.2. Despacho n.º 5061/2010, de 15 de março, que estabelece as normas de acesso à obtenção e emissão da Cédula de TD

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.

PERFIL PROFISSIONAL DO TREINADOR DE NÍVEL I

- 2.1. Grau I da carreira de TD
- 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.
- Relaciona o perfil profissional com estas etapas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral.

SUBUNIDADE 3.

ESTRUTURAÇÃO DO CURSO

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Educação Ambiental

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



EDUCAÇÃO AMBIENTAL

SUBUNIDADE 1.

IMPACTE DA MODALIDADE NO AMBIENTE

- 1.1. Desenvolvimento sustentado
- 1.2. Desporto e ambiente
- 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.

ESCOLHA DAS ÁREAS

- 2.1. Classificação dos espaços
- 2.2. Traçado dos percursos
- 2.3. Seleção das arenas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar as especificidades do local.
- Organizar as atividades de acordo com os constrangimentos ambientais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os constrangimentos ambientais.
- Organiza os espaços face a esses constrangimentos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

MEDIDAS GERAIS A ADOTAR NA ORGANIZAÇÃO

- 3.1. Antes da prova/atividade
- 3.2. Durante a prova/atividade
- 3.3. Após a prova/atividade



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar medidas organizativas que visem a redução do impacto ambiental, antes, durante e após a atividade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as medidas necessárias à redução do impacto ambiental, antes, durante e após a atividade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Cartografia Específica

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. NOÇÕES BÁSICAS DE CARTOGRAFIA	2	2/0
2. FASES PARA A ELABORAÇÃO DO MAPA	2	2/0
3. ELABORAÇÃO DO MAPA	6	1/5
Total	10	5/5



CARTOGRAFIA ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

NOÇÕES BÁSICAS DE CARTOGRAFIA

- 1.1. A cartografia de orientação e a carreira do cartógrafo
- 1.2. Regulamento de cartografia
- 1.3. As diferentes especificações de mapas
- 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.

FASES PARA A ELABORAÇÃO DO MAPA

- 2.1. Mapa base
- 2.2. Trabalho de campo
- 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.

ELABORAÇÃO DO MAPA

- 3.1. Preparação do trabalho de campo
- 3.2. Trabalho de campo
- 3.3. Preparação do desenho do mapa
- 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.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Organização de Atividades

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PROJETO DE ATIVIDADE	1	1/0
2. GESTÃO DO RISCO EM ATIVIDADES COM CRIANÇAS	1	1/0
3. TIPO DE PERCURSOS E ATIVIDADES DE FORMAÇÃO	10	4/6
Total	12	6/6



ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES

SUBUNIDADE 1.

PROJETO DE ATIVIDADE

- 1.1. Atividades de competição
- 1.2. Atividades de recreação
- 1.3. Atividades de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as características principais da atividade.
- . Prepara uma atividade segundo os seus objetivos, dimensão e recursos disponíveis.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

GESTÃO DO RISCO EM ATIVIDADES COM CRIANÇAS

- 2.1. Habituação à floresta
- 2.2. Grau de complexidade adequado à população alvo
- 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

- . Organiza 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 preparam e organizam uma atividade mediante os requisitos da gestão do risco.

SUBUNIDADE 3.

TIPO DE PERCURSOS E ATIVIDADES DE FORMAÇÃO

- 3.1. Percurso formal (mapa, simbologia, traçado, postos de controlo)
- 3.2. Jogos didáticos (mapa, bússola, simbologia, escalas, relevo)
- 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.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnicas de Orientação

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

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



TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO DAS TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO

- 1.1. Técnicas de orientação e os fatores do treino desportivo
- 1.2. Conceito de técnica de orientação (fator tático)
- 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.

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DE ORIENTAÇÃO

- 2.1. Leitura e interpretação do mapa (simbologia, escala, meridianos)
- 2.2. Manuseamento da bússola (orientação do mapa e azimute)
- 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.

TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO BÁSICAS

- 3.1. Por referências lineares (linhas de segurança)
- 3.2. Por referências pontuais
- 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.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.