

FICHA RESUMO DE UNIDADE
CURRICULAR
ANO LETIVO DE 2013-2014
CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Atividades de Ar Livre

Curricular Unit:

Outdoor activities

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Gonçalo Nuno Lucas Fernandes Rodrigues

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

Facultar aos alunos os conhecimentos teóricos e práticos no âmbito das Atividades de Ar Livre, compreendendo-os, num contexto histórico atual, como realização de exercitação física em ambiente de exploração dos espaços de natureza, de forma formal e competitiva, bem como informal, de lazer e em contexto turístico, realçando-a, nesta perspetiva, como instrumento para a obtenção de níveis de aptidão física promotores de padrões e hábitos de vida saudável.

Proporcionar um conjunto de vivências que permitam aos alunos o domínio de ações consideradas fundamentais, dominando as técnicas elementares de prática e segurança destas atividades.

Criar um compromisso entre a vivência prática dos seus fundamentos técnicos básicos, a sua correta compreensão orientada para o ensino destes e o seu potencial como área de intervenção profissional num contexto de prestação de serviços, orientados, entre outros, para a exploração turística.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

To provide students with theoretical and practical knowledge in Outdoor Sport Activities, understanding the natural outdoor environment as competitive, leisure and turistical context for the practice of physical and sport activities, seeking heathy life style patterns. Provide a set of experiences that allow students to mastery of the main actions and dominate basic techniques of practice and security of these sports. Create a compromise between the practical experience of its technical foundations and the proper basic understanding oriented for the teaching of these skills. To promote students recognisement this physical activities context as a potential area for the sports and turistical services providing.

CURRICULAR

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1 - As Atividades de Ar Livre como matéria e meio de ensino e aprendizagem. Contextos pedagógicos e didáticos.

2 - As atividades de Ar Livre como contexto de prática desportiva fomal e competitiva, informal, de lazer e turística. Contextos de prestação de serviços profissionais.

3 – Orientação; Bicicleta Todo-o-Terreno; Escalada; Marcha e Acampamento

Contextos históricos.

Contextos específicos de prática.

Contextos técnicos de prática.

Contextos de segurança.

Contextos pedagógicos e didáticos.

Realização prática.

Syllabus (1000 caracteres)

1 - The Outdoor activities as a teaching-learning process environment. Pedagogical an didactical contexts.

2 - The Outdoor activities as a competitive, leisure and turistical physical activities environment. Services provideng contexts.

3 - Orienteering; Mountain Biking; Climbing; TreKking and Camping

Historical aspects.

Pratical aspects.

Tecnical aspects.

Security aspects.

Pedagogical and didactical aspects.

Formal Practice.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Carceller, S.Q., Garcia-Yébenes, J.M.M. (1998) ; Créditos variables de actividades en la naturaleza (La orientación y la escalada), Ed. Paidotribo, Barcelona

Stuckl, P., Sojer., G. (1995); Manual Completo de Montaña, Ed. Desnivel, Madrid

Editores de las revistas Mountain Bike y Bicycling (1999); Guia Maestra de la Mountain Bike – Consejos de expertos para vencer curvas, trialeras, pendientes, descensos, colinas, barro y todo tipo de adversidades, Ed. Tutor, Madrid

O regente (data e assinatura):