

Programa da Ação de Formação

Montanhismo - Trekking nível introdutório

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC-110734/21
Área de Formação:	A - Área da docência		
Duração:	25 horas presenciais		
Destinatários:	Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620		
Relevância:	A ação releva para efeitos de progressão em carreira e avaliação de desempenho e releva para a área científica e pedagógica (artigos 8º e 9º do Decreto-Lei nº 22/2015)		
Formador:	Pedro Miguel Silva Santos Pinheiro		
Local de realização:	Serra da Freita – Póvoa das Leiras e Picos de Europa (Espanha)		

Razões justificativas

O trekking como atividade desportiva de montanhismo, e as competências essenciais que este permite alcançar no âmbito da Educação Física e de outras disciplinas.

As características desta atividade desportiva e a abrangência de conhecimentos e valores que transmite, permite desenvolver projetos de carácter multidisciplinar que se podem facilmente desenvolver ao longo de um ou mais anos, promovendo o trabalho em grupo e colaborativo.

É uma atividade desportiva que facilmente se enquadra na flexibilidade curricular.

Efeitos a produzir

No final da ação os professores devem ser capazes de:

- Conhecer a definição de trekking e reconhecer o montanhismo e o trekking em particular como uma atividade desportiva;
- Conhecer as capacidades motoras que se desenvolvem durante a prática de trekking;
- Organizar um trekking de vários dias em ambiente de montanha, utilizando um mapa topográfico; desportivo e a bússola, fazendo a leitura do terreno e uma previsão de horas/dia de atividade;
- Organizar a logística da atividade (refeições, locais de pernoita, material necessário);
- Organizar a mochila com o material necessário;
- Conhecer as características dos equipamentos necessários à prática do montanhismo estival.
- Reconhecer no montanhismo e particularmente no trekking uma forma de promover um estilo de vida saudável, de promover
- o contacto com a natureza e o respeito pelo meio ambiente;
- Identificar conteúdos que durante a organização/realização da atividade podem ser desenvolvidos em articulação com outras disciplinas.

Conteúdos

Orientação, leitura e interpretação de mapa topográfico desportivo: Simbologia utilizada na carta, orientação da carta com base na leitura do terreno envolvente e com o auxílio da bússola, leitura e interpretação das curvas de nível;

Identificação e interpretação de um percurso pedestre pré-marcado no mapa topográfico desportivo.
Material de segurança pessoal necessário à realização de um trekking estival de nível introdutório: características e utilização da manta térmica.

Equipamento necessário para a realização de um trekking estival:

- características da mochila, arrumação da mochila, distribuição do peso e equilíbrio;
- vantagens e desvantagens da utilização de bastões, a sua regulação em função das características do terreno e técnica de utilização;

Vestuário necessário para a realização de um trekking estival:

- regra das três camadas;
- características das peças de vestuário utilizadas em montanhismo estival, (peso, velocidade de secagem, compressão...);
- importância das botas, tipos de botas e as suas características.

Fatores a ter em conta na escolha de umas botas, como calçar e apertar os cordões das botas;

Regras de segurança a ter em conta durante um trekking;

Regras de conduta a ter em montanha relativas à convivência com outros praticantes de montanhismo.

Alimentação e hidratação;

Importância da meteorologia no planeamento de uma atividade;

Montanhismo e as questões ambientais, preservação do meio ambiente, da biodiversidade e uma forma ecológica e minimalista de viver;

Diferentes áreas de conhecimento que podem ser exploradas na realização de uma atividade de montanhismo (trekking):

- geologia, biologia, astronomia, ergonomia

Metodologia de realização da ação

Estão previstas dezoito horas práticas e sete horas teóricas, sendo que durante as horas de prática serão abordados alguns conteúdos teóricos.

Assim está prevista a realização de uma atividade de três dias em ambiente de montanha, com a realização de três percursos pedestres pré-definidos e marcados num mapa topográfico desportivo. Cada percurso pedestre tem a duração prevista de seis horas a partir de um “campo base”. No início do primeiro dia será realizada uma sessão teórica de relativa aos procedimentos de segurança a ter durante as atividades previstas e que se deve ter durante a organização e realização de um trekking, com a duração aproximada de uma hora.

Por razões de segurança, as restantes sessões teóricas serão dadas no final de cada dia no “campo base”. Três sessões com a duração prevista de duas horas cada uma.

Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

Critérios de avaliação:

- Empenho e participação nas sessões – 30%
- Realização de questionário individual e de reflexão sobre a formação vivenciada – 70%

Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
20 de maio de 2023	Sábado	9:00 às 12:00 horas	3
		14:00 às 18:00 horas	4
15 de julho de 2023	Sábado	9:00 às 12:00 horas	3
		14:00 às 18:00 horas	4
17 de julho de 2023	Segunda-feira	9:00 às 12:00 horas	4
17 de julho de 2023		14:00 às 18:00 horas	4
18 de julho de 2023	Terça-feira	9:00 às 12:00 horas	3
Total de horas de formação			25

Local: Concentração no Estádio Municipal de Aveiro, primeiro percurso Serra da Freita - Póvoa das Leiras (Teórica / prática) e Picos de Europa (Espanha)

Link de Inscrição:

<https://forms.gle/yMsht8JSJB9ov7Sr9>

Nota: A frequência desta ação tem os seguintes custos para o formando:

Sócios da APEF (com quotas regularizadas) – 330 €

Docentes das escolas associadas do CFAECAAV – 350 €

Outros participantes: 380 €

Pagamento por transferência bancária para o **NIB 0035 0123 0006 7384 2309 0**.

Solicitamos o envio do comprovativo da transferência, para o email apecaveiro@gmail.com

Data-limite de Inscrição: 16 de maio (inscrições limitadas)

O preço inclui a viagem, as dormidas com pequeno-almoço e jantar. Exclui as bebidas e a alimentação durante o tempo de viagem e os reforços alimentares durante os percursos que se vão realizar.

Pré-requisitos: Os percursos que vão ser realizados são fisicamente exigentes pelo que é necessária alguma condição física e não sofrer de vertigens.