

# 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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ENQUADRAMENTO LEGAL	8
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL	10
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA	12
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	14
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO	16
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>18</b>
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><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar medidas organizativas que visem a redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica as medidas necessárias à redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos simulam a planificação de uma atividade</li> </ul>	

**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**

3.3.1. 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

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

## 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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO**  
E JUVENTUDE, I. P.