

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ENQUADRAMENTO LEGAL II	8
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL II	9
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA II	11
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES II	13
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO II	15
C. Organização da Formação	17
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	18
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	18
3. ESTÁGIOS	18

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO LEGAL II	2
2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL II	4
3. CARTOGRAFIA ESPECÍFICA II	12
4. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES II	20
5. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO II	22
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento legal II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PERFIL PROFISSIONAL DO TREINADOR DE GRAU II	1h	1h/0
1.2. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS DO CURSO FACE AO RENDIMENTO DESPORTIVO NA MODALIDADE	1h	1h/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Perfil profissional do treinador de grau II

1.1.1. Conteúdo funcional do treinador de Orientação

1.1.2. Etapas de desenvolvimento dos praticantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento dos praticantes
- Relacionar o perfil profissional do treinador de nível II 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; Observação direta.

SUBUNIDADE 2.

1.2. Definição de objetivos do curso face ao rendimento desportivo na modalidade

1.2.1. Importância dos conteúdos, temas e subtemas a abordar

1.2.2. Enquadramento dos fatores do rendimento desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conteúdos a abordar, bem como, a gestão de recursos implementada
- Interpretar os fatores do rendimento desportivo de acordo com a especificidade da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conteúdos a abordar e organiza-se mediante a gestão dos recursos implementada
- Relaciona os objetivos do curso com os fatores do rendimento desportivo

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 II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REVISÃO DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL I	1h	1h/0
2.2. ÁREAS DE INTERESSE PARA A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA	1h	1h/0
2.3. CONDUTA DOS INTERVENIENTES	2h	2h/0
Total	4h	4h / 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Revisão da educação ambiental I

- 2.1.1. Impacte da modalidade no ambiente
- 2.1.2. Escolha das áreas
- 2.1.3. Medidas gerais a adotar na organização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as medidas organizativas que visam a redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento sobre as medidas necessárias à redução do impacte ambiental, antes, durante e após a atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral; Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos analisam uma carta de desporto em natureza à sua escolha; Individualmente, os formandos elaboram um projeto de intenções a aplicar na prática junto dos seus atletas

SUBUNIDADE 2.

2.2. Áreas de interesse para a conservação da natureza

- 2.2.1. Áreas Protegidas e Rede Natura 2000
- 2.2.2. Cartas de desporto em natureza
- 2.2.3. Constrangimentos ambientais face à especificidade do local

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar áreas de interesse para a conservação da natureza
- Perspetivar a sua ação mediante os constrangimentos ambientais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades ambientais dos locais de prática
- Promove estratégias que visam a redução do impacte ambiental

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral; Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos analisam uma carta de desporto em natureza à sua escolha; Individualmente, os formandos elaboram um projeto de intenções a aplicar na prática junto dos seus atletas

SUBUNIDADE 3.

2.3. Conduta dos intervenientes

- 2.3.1. Adoção de uma conduta de preservação do ambiente;
- 2.3.2. Papel ativo na formação do cumprimento das regras ambientais
- 2.3.3. Informações provenientes da organização do evento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a interação com os atletas na sua formação ambiental
- Adotar uma conduta de cumprimento das regras ambientais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais estratégias a ter em conta sobre a preservação do ambiente
- Organiza e emprega as medidas ambientais necessárias face às regras da organização do evento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral; Em contexto de trabalho de grupo (3 elementos), os formandos analisam uma carta de desporto em natureza à sua escolha; Individualmente, os formandos elaboram um projeto de intenções a aplicar na prática junto dos seus atletas

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 II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. REVISÃO DA CARTOGRAFIA ESPECÍFICA I	1h	1h/0
3.2. FASES PARA A ELABORAÇÃO DO MAPA	2h	2h/0
3.3. ELABORAÇÃO DO MAPA	9h	2h/7h
Total	12h	5h/7h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Revisão da cartografia específica I

- 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

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; Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Individualmente, os formandos elaboram um mapa (ou parte dele) de uma área de média dimensão.

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

- Planificar as fases necessárias a desenvolver para a elaboração do mapa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a elaboração do mapa, de acordo com as suas diferentes fases

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral; Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Individualmente, os formandos elaboram um mapa (ou parte dele) de uma área de média dimensão.

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 (1/5000)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral; Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Individualmente, os formandos elaboram um mapa (ou parte dele) de uma área de média dimensão.

PERFIL DO FORMADOR

- Cartógrafo, de nível III ou superior, com mapas de Orientação elaborados.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Organização de atividades II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. REVISÃO DA ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES I	2h	2h/0
4.2. METODOLOGIA USADA NA GESTÃO DO RISCO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS NA NATUREZA	2h	2h/0
4.3. TIPO DE PERCURSOS E ATIVIDADES DE FORMAÇÃO	16h	4h/12h
Total	20h	8h / 12h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Revisão da organização de atividades I

- 4.1.1. Planificação de acordo com o tipo de atividade
- 4.1.2. Gestão do risco em atividades com crianças
- 4.1.3. Tipo de percursos e atividades de formação

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

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos planificam e organizam mediante os requisitos da gestão do risco; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. Nota: Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

SUBUNIDADE 2.

4.2. Metodologia usada na gestão do risco das atividades desportivas na natureza

- 4.2.1. Objetivos da metodologia
- 4.2.2. Fatores relacionados com a redução do potencial de acidentes
- 4.2.3. Fatores relacionados com a minimização das consequências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a organização das atividades com base na metodologia proposta para a gestão do risco

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Na organização das atividades, aplica na prática a metodologia usada na gestão do risco

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos planificam e organizam mediante os requisitos da gestão do risco; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. Nota: Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

SUBUNIDADE 3.

4.3. Tipo de percursos e atividades de formação

- 4.3.1. O lugar dos jogos didáticos no processo de treino dos atletas
- 4.3.2. Percursos de treino mais elaborados
- 4.3.3. Percursos de treino que visam o desenvolvimento de dois ou mais fatores do treino desportivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecionar o tipo de atividade a desenvolver • Organizar os percursos e atividades de formação e treino mais elaborados 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza e desenvolve os percursos e atividades de treino propostos
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos planificam e organizam mediante os requisitos da gestão do risco; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. Nota: Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> • 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 II

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REVISÃO DE TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO I	2h	2h/0
5.2. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DE ORIENTAÇÃO	6h	2h/4h
5.3. TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO AVANÇADAS	14h	4h/10h
Total	22h	8h/14h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Revisão de técnicas de orientação I

- 5.1.1. Enquadramento das técnicas de orientação
- 5.1.2. Competências específicas de Orientação
- 5.1.3. Técnicas de orientação básicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as competências específicas e as técnicas básicas na seleção dos exercícios de treino
- Selecionar as estratégias de ensino, de acordo com as técnicas básicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica exercícios de treino que permitem o uso das competências específicas e as técnicas básicas no seu deslocamento
- Demonstra as técnicas básicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. **Nota:** Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

SUBUNIDADE 2.

5.2. Competências específicas de orientação

- 5.2.1. Capacidade de memorização;
- 5.2.2. Velocidade na consciência do erro;
- 5.2.3. Abordagem e saída do Posto de Controlo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as competências específicas de orientação na seleção dos exercícios de treino
- Selecionar as estratégias de ensino, de acordo com as competências específicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica exercícios de treino que permitem o uso das competências específicas de orientação
- Emprega as competências específicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. **Nota:** Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

SUBUNIDADE 3.

5.3. Técnicas de Orientação avançadas

- 5.3.1. Pelo relevo (interpretação das curvas de nível)
- 5.3.2. A azimute (ângulo de saída e manutenção da direção)
- 5.3.3. Estratégias de simplificação (rough-O) e de relocalização (fine-O)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adotar as técnicas de orientação avançadas na seleção dos exercícios de treino • Selecionar as estratégias de ensino, de acordo com as técnicas avançadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classifica os exercícios de treino que permitem o uso das técnicas de orientação avançadas • Usa as técnicas avançadas
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Individualmente, os formandos elaboram um relatório de reflexão crítica relativamente à ação exercida neste âmbito, no desempenho da sua função como treinador grau I; Em contexto de trabalho de grupo (2 elementos), os formandos organizam um dos treinos propostos. **Nota:** Perspetivar o trabalho em contexto de estágio das seleções, em regime de coadjuvação.

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Nada a referir.

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"> Sala com capacidade para 20/30 pessoas, apetrechada com computador, projetor multimédia, quadro de escrita e acesso à internet; Pista de Atletismo 400m (<i>tartan</i>) com acesso a balneários. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>SportIdent system</i> (40 bases e 20 chips) <i>Software</i> Condes (ou similar) <i>Software</i> OCAD (material para cartografia) <i>Software</i> 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 (1:10.000 a 1:15.000) e de diferentes tipologias (urbano, rural, parque e floresta)

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.