

Práticas de Turismo de Aventura I – Atividades Terrestres

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

812 – Turismo e Lazer

| Objetivos de Aprendizagem

- Reconhecer a função dos jogos nas atividades de ar livre com objetivos de teambuilding e/ou de lazer.
- Organizar e enquadrar diversos jogos de equipa de acordo com os objetivos do grupo, boas práticas, tipologia dos espaços e tempo disponível.
- Comunicar e gerir os clientes numa atividade de Jogos.
- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta, de tiro com arco, besta e zarabatana e, Paintball, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente a dificuldade técnica e a exigência física.
- Realizar caminhadas e outras atividades pedestres, bem como de bicicleta, aplicando os conhecimentos requeridos de Fisiologia, Meteorologia, Cartografia e Orientação.
- Interpretar percursos pedestres e de atividades de bicicleta, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.
- Construir e interpretar a ficha técnica de um percurso.
- Preparar e efetuar a manutenção dos diversos tipos de equipamentos, identificando quais os mais indicados para efeitos de animação turística e dominar a utilização dos mesmos ao nível da técnica base.
- Aplicar os princípios e as regras de segurança das atividades, bem como as questões legais, regulamentares e éticas, analisando e gerindo eventuais riscos.
- Identificar as instalações e equipamentos relacionados com a prática do Paintball, assim como todos os processos relacionados com o seu manuseamento, segurança e manutenção, tendo em conta os aspetos ambientais e a legislação em vigor.

| Conteúdos Programáticos

1. Jogos em Turismo Desportivo e de Aventura:
 - a) Natureza e origem dos jogos.
 - b) A função dos jogos em turismo de desporto e aventura.
 - c) Planificação e organização de jogos.
 - d) Enquadramento técnico da atividade:
 - Conteúdos obrigatórios de um briefing.
 - Regras de segurança e boas práticas.

- Comunicação e gestão do grupo durante a atividade.
2. Caminhadas e outras atividades pedestres:
 - a) Caracterização da atividade – conceitos e produtos.
 - b) Percursos pedestres – reconhecimento e planificação, seleção, percursos sinalizados, sinalética, ficha técnica, desnível acumulado e cálculo, modelos de classificação de acordo com a dificuldade.
 - c) Planificação, organização e enquadramento de caminhadas e outras atividades pedestres.
 - d) Caminhadas e outras atividades pedestres – Técnicas, postura física, aspetos fisiológicos, utilização de equipamentos, material individual e coletivo, vestuário, alimentação e logística.
 3. Passeios e atividades em bicicleta:
 - a) Caracterização da atividade – conceitos e produtos.
 - b) Percursos de bicicleta reconhecimento e planificação, seleção, percursos sinalizados, sinalética, ficha técnica, desnível acumulado e cálculo, modelos de classificação de acordo com a dificuldade.
 - c) Planificação, organização e enquadramento de passeios e outras atividades em bicicleta.
 - d) Passeios e atividades em bicicleta – Técnicas, postura física, aspetos fisiológicos, utilização de equipamentos, material individual e coletivo, vestuário, alimentação e logística.
 - e) Bicicletas e mecânica básica para intervenção de 1.ª linha.
 4. Tiro com arco, besta e zarabatana:
 - a) Breve contextualização histórica.
 - b) Equipamentos.
 - c) Técnicas simplificadas de tiro com arco, besta e zarabatana.
 - d) Organização e gestão de atividades de tiro com arco, besta e zarabatana.
 5. Paintball:
 - a) Contextualização da atividade no Mundo e em Portugal – distinção entre Paintball de lazer e de competição.
 - b) Regulamentação e responsabilidade
 - Impactes ambientais da atividade e técnicas de minimização.
 - c) Espaços para Paintball – identificação e preparação.
 - d) Planificação e organização de uma sessão de Paintball.
 - Regras de segurança e boas práticas.