



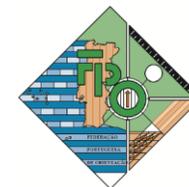
# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



[desportoescolar.dge.medu.pt](https://desportoescolar.dge.medu.pt)





**ORIENTAÇÃO**

## Objetivos

- Consciencializar das características e potencialidades da Orientação no âmbito da lecionação da disciplina de Educação Física;
- Aquisição de conhecimentos específicos sobre aspetos técnicos da modalidade a desenvolver na atividade curricular de EF e na iniciação dos Grupos/Equipa de Orientação, recorrendo à utilização de mapas de iniciação que representam a escola ou espaços contíguos;
- Criar exercícios/situações/guiões de apoio à implementação da Orientação nas escolas;
- Desenvolver nos professores autonomia para aprofundamento do conhecimento da prática da modalidade.

# OPERACIONALIZAÇÃO

**Procedimentos administrativos (assinatura de presenças < 70%)**

**Disponibilização de Documentação – Moodle CFAE**

**Sessões Teóricas (tardes) – 4ª e 5ª feira – EB Afonso Paiva – sala a definir**

- PC portátil
- Router (aconselhado)

**Sessões Práticas (manhãs)**

- Equipamento Desportivo
- Bússola (facultativo)
- Smartphone com APP Compass
- Água
- Lanche

# Cronograma

Data	Horas	Conteúdos	Local
2 julho	10:30 – 13:00	Sessão de abertura	
	14:30 – 18:30 (4h)	Enquadramento da modalidade (F.E.11) Cartografia I (F.E. 21) Organização de Atividades I (F.E. 41)	<b>Teórica</b> APEF – Parque Lazer
3 julho	09:00 – 12:30 (3h:30)	Organização de Atividades I (F.E. 41) • Atividades de iniciação • Percursos na Escola	<b>Prática</b> Exterior da EB Afonso Paiva
	14:00 – 18:00 (4h)	Cartografia I (F.E. 21) • Aplicações Informáticas Utilizadas nas atividades e no Planeamento de Percursos	<b>Teórica</b> Sala 27 na EB Afonso Paiva
4 julho	09:00 – 12:30 (3h:30)	Técnicas I (F.E. 31) • Percurso Guiado • Percurso Norueguês	<b>Prática</b> Parque de Lazer Local de concentração: APEF
	14:00 – 17:30 (3h:30)	Cartografia I (F.E. 21) Aplicações Informáticas Utilizadas nas atividades e no Planeamento de Percursos	<b>Teórica</b> Sala 27 na EB Afonso Paiva
5 julho	09:00 – 13:00 (4h)	Técnicas I (F.E. 31) • Percurso de Roagine Urbano • Percurso Formal (Avaliação)	<b>Prática</b> 1ª parte – Alameda da Liberdade 2ª parte - Parque de Lazer (APEF)

## Avaliação

### **Participação – 40 %**

- Dinâmica da participação;
- Qualidade das intervenções
- Execução de tarefas

### **Trabalho Individual – 40 %**

#### Elaboração de materiais didáticos

- Reflexão Crítica/Justificação do trabalho (1 página) – 5%
- Produção de mapas simplificados (Fotografia aérea e OpenOrienteering map) – 5%
- 2 Percursos na APP iOrienteering (Formal e Pontuação) – 15%
- 2 Percursos no PurplePen (2 tipos de percursos ou 2 níveis diferentes) – 15%

### **Percurso Formal – 20 %**

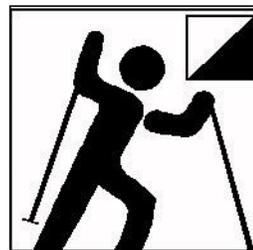
- Realização de um percurso formal de orientação pedestre, cumprindo os requisitos regulamentares (5%)
- Realizado de forma autónoma (10%); Realizado em grupo (5%)
- Tempo mínimo: 30 minutos (5%)

Data de Entrega:  
10 julho

## Apresentação da Modalidade

### As disciplinas da Orientação

- **Pedestre**
- **BTT**
- **Precisão e Adaptada**
- **Corridas de Aventura**
- **Orientação em Ski**



## Formas de Participação (federado)

### ✓ Escalões de Competição

Jovens – H/D 14.; H/D 16; H/D 18; H/D 20

Seniores – Elite, H/D 21A, H/D 21B

Veteranos – H/D35, H/D40, H/D45, H/D50 ... H80



### ✓ Escalões de Formação



T 10 (até 10 anos)

H/D 12 (11 e 12 anos)

### ✓ Percursos Abertos

Fácil curto

Fácil Longo

Difícil Curto

Difícil Longo

(alteração para graduação por cores)



## Formas de Participação (Desporto Escolar)

### ✓ Escalões de Competição

**Infantis A (Sub 11) M/F**

**Infantis B (Sub 13) M/F**

**Iniciados (Sub 15) M/F**

**Juvenis (Sub 18) M/F**

**Juniores ... M/F**



### ✓ Percursos Abertos

**Fácil**

**Médio**

**Difícil**



## Apoios da FPO

- **Programa de apoio – atividade curricular e complemento curricular**
- **Apoio Desporto Escolar – Incentivo à criação de grupo/equipa**
- **Apoio de recursos humanos e logísticos através da articulação com clubes da região**
- **Formação contínua de professores e técnicos**
- **Dupla certificação das ações de formação**



## Recursos

Site: [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)

- **Calendário de Eventos**
- **Área reservada**  
**Registo individual**
- **Formulário para pedido de apoio**

# intervalo