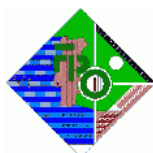


# CONTEÚDOS DE FORMAÇÃO

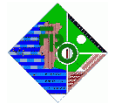
Traçadores de Percursos

# NÍVEL I



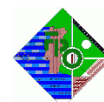
**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO**

*Agosto de 2020*



## Índice

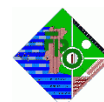
- 3 Secção 1 - Objetivos de aprendizagem e competências de saída
- 4 Secção 2 - Organizações das Sessões
- 4 Secção 3 - Conteúdos por Sessão
- 5 Secção 4 - Trabalhos autónomos
- 6 Secção 5 - Literatura a facultar aos formandos



## Secção 1

### Objetivos de aprendizagem e competências de saída

Objetivos de aprendizagem	Competências de saída
<p>1. Introdução ao Traçado de Percursos</p> <p>1.1 Princípios do traçado de percursos</p> <p>1.2 Importância do Traçado de percursos</p> <p>1.3 Qualidade do Percurso</p> <p>1.4 Principais erros a evitar</p> <p>1.5 Outras funções do traçador de percursos</p> <p>1.6 Percurso de Orientação (ponto, pernada, percurso)</p> <p>1.7 Elaboração da Sinalética</p> <p>1.8 Sistema de controlo</p>	<p>Perceber a importância do papel do traçador de percursos; Entender os fatores que contribuem para a qualidade do percurso; Conhecer a simbologia magenta, a sinalética e os sistemas de controlo de passagem.</p>
<p>2. Etapas do Planeamento de Percursos</p> <p>2.1 Familiarização com o terreno de prova</p> <p>2.2 Identificação das limitações da área a utilizar</p> <p>2.3 Enumeração das potencialidades da área</p> <p>2.4 Identificação das pernas longas</p> <p>2.5 Identificação das zonas mais detalhadas</p> <p>2.6 Escolha do local de chegada e partida</p> <p>2.7 Combinação de todos os elementos</p> <p>2.8 Confirmação no terreno das possibilidades</p> <p>2.9 Outros aspetos de valorização dos percursos</p>	<p>Identificar estratégias e saber aplicar as etapas de planeamento de percursos de orientação.</p>
<p>3. Níveis de Dificuldade de um Percurso de Orientação</p> <p>3.1 Níveis de introdução à modalidade – Nível 1 a 3</p> <p>3.2 Níveis de avançados – Nível 4 a 6</p>	<p>Identificar as técnicas a exigir para cada nível de dificuldade de percursos; Saber corresponder o nível de dificuldade ao público-alvo.</p>
<p>4. Tipologia dos Percursos das Disciplinas Individuais</p> <p>4.1 Sprint</p> <p>4.2 Distância Média</p> <p>4.3 Distância Longa</p>	<p>Identificar as diferenças no traçado de percurso das diferentes disciplinas.</p>
<p>5. Software para o Traçado de Percursos</p> <p>5.1 Purple Pen (foco principal)</p> <p>5.2 CONDES</p> <p>5.3 OCAD</p>	<p>Perceber o funcionamento do software purple pen.</p>



## Secção 2

### Organizações das Sessões

Sessão N°	Tipo de Sessão	Data	Duração	Plataforma	Trabalho autónomo complementar
1	Sessão Síncrona	26/09/20	1h (21h00)	Google Meet	Sim
2	Sessão Assíncrona	26 a 2/10/20	6h	Google Classroom	Sim
3	Sessão Assíncrona	3 a 9/10/20	2h	Google Classroom	Não
4	Sessão Assíncrona	10 a 16/10/20	6h	Google Classroom	Sim
5	Sessão Síncrona	17/10/20	1h (21h00)	Google Meet	-
<b>TOTAL</b>			16 horas		

**Nota:** findo o prazo de inscrição, será enviado aos formandos o acesso à plataforma onde decorrerá o curso.

Durante o curso decorreram sessões síncronas cada vez que se justifique o esclarecimento de dúvidas dos formandos.

## Secção 3

### Conteúdos por Sessão

#### 1. Sessão 1

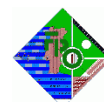
Esta será uma sessão síncrona. Pretende-se com esta sessão fazer uma pequena introdução ao curso, esclarecendo os objetivos e metas a atingir, assim como esclarecer o software a utilizar durante o curso.

A única tarefa autónoma a desenvolver pelos formandos será a instalação do software de traçado de percursos. A escolha principal deste nível é o PURPLE PEN, mas os formandos poderão utilizar o software que pretenderem – em especial o software mais utilizado em Portugal (CONDES). A utilização do software será solicitada ao longo do curso.

#### 2. Sessão 2

Esta é a primeira de três sessões assíncronas. Nestas sessões serão disponibilizadas vídeo-aulas com os conteúdos da formação, as quais poderão ser visualizadas pelos formandos de acordo com a sua disponibilidade, dentro dos prazos estabelecidos em cima.

Esta primeira sessão terá como tópico a introdução ao traçado de percursos, tendo os formandos um trabalho autónomo a desenvolver com esta sessão.



### 3. Sessão 3

Segunda sessão assíncrona onde serão abordadas as etapas do Planeamento de Percursos. Não existirá trabalho a realizar após esta sessão.

### 4. Sessão 4

Última sessão assíncrona onde se falará sobre os níveis de dificuldade dos percursos e sobre as três principais disciplinas individuais da Orientação Pedestre – sprint, média e longa.

Como trabalho complementar a esta sessão será pedido aos formandos o traçado de vários percursos.

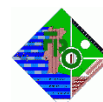
### 5. Sessão 5

A quinta e última sessão da formação será dedicada ao balanço final do trabalho desenvolvido, bem como a recomendações aos futuros traçadores de percursos. Será uma sessão síncrona.

## Secção 4

### Trabalhos autónomos

Sessão N°	Sessão com trabalho autónomo complementar	Data de conclusão do trabalho	Contéudo
1	Sim	26/09/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instalação do software de traçado de percursos</li> </ul>
2	Sim	2/10/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Traçado de um percurso usando o software escolhido.</li> <li>Realização da sinalética para um conjunto de pontos.</li> </ul>
3	Não	-	-
4	Sim	16/10/20	<p>Traçar percursos em ambiente de floresta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível 1</li> <li>Nível 2</li> <li>Nível 3</li> <li>H/D 16</li> <li>H/D Elite</li> </ul> <p>Traçar percursos em ambiente de sprint:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 percurso de um escalão à escolha do formando</li> </ul>
5	Não	-	-



## Secção 5

---

### Literatura a facultar aos formandos

- ❖ Manual do Traçador de Percursos, FPO
- ❖ Teaching Orienteering Technique
- ❖ Teaching Orienteering Technique Advance Levels
- ❖ Course Planning , Graham Nilsen
- ❖ Planning the Green, Blue, Brown and Black Courses
- ❖ Planning the Light Green Course
- ❖ Planning the Orange Course
- ❖ Planning the White Course
- ❖ Planning the Yellow Course
- ❖ What´s different about Sprint, David May
- ❖ Regulamento de Competições 2011, FPO
- ❖ Sinalética IOF 2004
- ❖ Top Tips for Course Planners, Martin Bagness
- ❖ Guidelines Course setting, IOF
- ❖ Appendix B: Course Planning 2010
- ❖ International Specification for Sprint Orienteering Maps (ISSOM)
- ❖ International Specification for Orienteering Maps (ISOM)
- ❖ Carrera de Orientacion (traçado de recorrido...), Martin Kronlund
- ❖ Event Guideline B : Long Distance
- ❖ Event Guideline C: Middle Distance Events
- ❖ Event Guideline D: Sprint Distance Races
- ❖ Event Guideline F: Relay Events