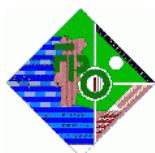


CONTEÚDOS DE FORMAÇÃO

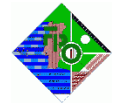
Traçadores de Percursos

NÍVEL II



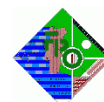
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Agosto de 2020



Índice

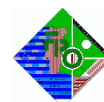
- 3 Secção 1 - Objetivos de aprendizagem e competências de saída
- 4 Secção 2 - Organizações das Sessões
- 4 Secção 3 - Conteúdos por Sessão
- 5 Secção 4 - Trabalhos autónomos
- 6 Secção 5 - Literatura a facultar aos formandos



Secção 1

Objetivos de aprendizagem e competências de saída

Objetivos de aprendizagem	Competências de saída
<p>1. Revisão dos Níveis de Dificuldade dos Percursos</p> <p>1.1 Níveis de introdução à modalidade – Nível 1 a 3</p> <p>1.2 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>2. Revisão das Etapas do Planeamento</p> <p>2.1 Etapas de planeamento</p> <p>2.2 Simbologia magenta (ponto, pernada, percurso)</p> <p>2.3 Elaboração da Sinalética</p> <p>2.4 Agrupamento de escalões/Distâncias</p>	<p>Identificar estratégias e saber aplicar as etapas de planeamento de percursos de orientação.</p>
<p>3. Tipologia dos Percursos das Disciplinas da Orientação Pedestre</p> <p>3.1 Sprint</p> <p>3.2 Distância Média</p> <p>3.3 Distância Longa</p> <p>3.4 Estafetas</p> <p>3.5 Sprint Relay</p> <p>3.6 Knock-Out Sprint</p>	<p>Identificar as diferenças no traçado de percurso das diferentes disciplinas.</p>
<p>4. Planeamento e produção da Arena</p>	<p>Perceber os fundamentos básicos do planeamento de uma arena para eventos internacionais.</p>
<p>5. Software para o Traçado de Percursos</p> <p>5.1 CONDES (foco principal)</p> <p>5.2 OCAD</p> <p>5.3 PURPLE PEN</p>	<p>Perceber o funcionamento do software CONDES</p>



Secção 2

Organizações das Sessões

Sessão N°	Tipo de Sessão	Data	Duração	Plataforma	Trabalho autónomo complementar
1	Sessão Síncrona	05/10/20	1h (21h00)	Google Meet	Não
2	Sessão Assíncrona	05 a 09/10/20	3h	Google Classroom	Sim
3	Sessão Assíncrona	10 a 23/10/20	9h	Google Classroom	Sim
4	Sessão Assíncrona	24 a 30/10/20	2h	Google Classroom	Sim
5	Sessão Síncrona	31/10/20	1h (21h00)	Google Meet	-
TOTAL			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

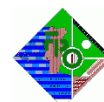
Esta será uma sessão síncrona. Pretende-se com esta sessão fazer uma pequena introdução ao curso, esclarecendo os objetivos e metas a atingir, assim como esclarecer o software a utilizar durante o curso.

A única tarefa autónoma a desenvolver pelos formandos será a instalação do software de traçado de percurso – recomendação de utilização do CONDES. Aos formandos será solicitada a utilização do software 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 será uma revisão de conteúdos abordados no nível 1, a saber, Revisão dos Níveis de Dificuldade dos Percursos e Revisão das Etapas do Planeamento.



3. Sessão 3

Segunda sessão assíncrona onde será abordada a Tipologia dos Percursos das Disciplinas da Orientação Pedestre.

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

4. Sessão 4

Última sessão assíncrona onde se falará sobre o Planeamento e produção da Arena. Como trabalho complementar a esta sessão será pedido aos formandos o traçado de vários percursos.

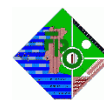
5. Sessão 5

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	Conteúdo
1	Não		
2	Sim	2/10/20	<ul style="list-style-type: none"> • Traçado de percurso usando o CONDES • Realização da sinalética para um conjunto de pontos. • Agrupamento de escalões e cálculo de distâncias para um evento
3	Sim	16/10/20	<p>Traçar percursos em ambiente de floresta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1 • Nível 2 • Nível 3 • H/D 16 • H/D Elite <p>Traçar percursos em ambiente de sprint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1 • Nível 2



			<ul style="list-style-type: none"> • Nível 3 • H/D 16 • H/D Elite
			Traçar percurso de Estafetas: <ul style="list-style-type: none"> • 1 percurso de um escalão à escolha do formando -
4	Sim	16/10/20	<ul style="list-style-type: none"> • Planeamento de uma Arena
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