MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DUPLA TITULAÇÃO

TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING + INSTRUTOR E GUIA DE CAMINHADA

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -

PTMNBS258





TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING + INSTRUTOR E GUIA DE CAMINHADA

METODOLOGIA

Esta dupla titulação destina-se a empresários, gestores, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação a este âmbito profissional.

Fornece noções gerais sobre anatomia e fisiologia do movimento, sistema esquelético, sistema muscular, sistema cardiovascular, sistemas energéticos e metabolismo no exercício, introdução básica aos desportos de risco, introdução à caminhada, regulamentação portuguesa básica, geologia, e outros conceitos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORARIA
600H

MODALIDADE
ONLINE

DURAÇÃO ATE
1 ANO

CURSO DE
INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS



VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~2720€~~ 680€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING + INSTRUTOR E GUIA DE CAMINHADA", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

**O conteúdo do curso é orientado para a aquisição de formação teórica complementar. Este curso não conduz à obtenção de um diploma oficial.*



PLANO DE ESTUDO

PARTE 1. RUNNING E TRAIL RUNNING

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO À FISIOTERAPIA

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

1. Mecânica do movimento
    - Massa
    - Força
    - Leis de Newton
    - Alavanca
    - Movimento-aceleração
    - Atrito
    - Vetor
    - Energia
    - Trabalho

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DO MOVIMENTO

1. Posição anatómica de referência
    - Planos anatómicos
    - Eixos de movimento
2. Movimentos articulares

UNIDADE DIDÁCTICA 4. MECÂNICA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 5. FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ENERGIA E ATIVIDADE FÍSICA

1. Metabolismo aeróbio e anaeróbio

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 2. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁCTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

1. Composição do esqueleto
    - Tecido ósseo
    - Tecido cartilaginoso
    - Tecido fibroso
2. Constituição óssea
    - Tecido ósseo compacto
    - Tecido ósseo esponjoso
3. Tipos de ossos
    - Ossos longos
    - Ossos curtos
    - Ossos planos
    - Ossos irregulares

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
    - Ossos da cabeça
    - Ossos do tronco
2. Esqueleto apendicular
    - Ossos da cintura escapular
    - Ossos dos membros superiores
    - Ossos da cintura pélvica
    - Ossos dos membros inferiores

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ARTICULAÇÕES

1. Tipos de articulações
    - Segundo a sua função
    - Segundo a sua estrutura

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PATOLOGIAS ÓSSEAS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporose
3. Artrite
4. Fraturas

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 3. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TECIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Articulações: tendões e ligamentos
2. Movimentos

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeça, face e pescoço
2. Tronco
3. Membros superiores
4. Membros inferiores

UNIDADE DIDÁCTICA 6. PERTURBAÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmos ou cãibras musculares
3. Fibromialgia

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 4. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. ANATOMIA DO CORAÇÃO E DOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Coração
    - Estrutura
    - Sistema de condução
2. Vasos sanguíneos
    - Tipos de vasos sanguíneos

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNÇÕES DO SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxigénio e de nutrientes
2. Regulação da temperatura corporal
3. Eliminação de resíduos

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS E METABOLISMO NO EXERCÍCIO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

1. Adenosina trifosfato (ATP)

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

1. Sistema de fosfagénio ou anaeróbio alático
2. Sistema anaeróbio lático (glicogénio)
3. Sistema aeróbio ou oxidativo

UNIDADE DIDÁCTICA 3. RESPOSTAS METABÓLICAS AO EXERCÍCIO

1. Depleção de fosfocreatina
2. Depleção de glicogénio muscular
3. Depleção de glicogénio hepático
4. Acidose ou pH muscular baixo

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 6. NUTRIÇÃO DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O RENDIMENTO DESPORTIVO

1. Macronutrientes
    - Proteínas
    - Hidratos de carbono
    - Gorduras ou lípidos
2. Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerais

UNIDADE DIDÁCTICA 2. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

1. Creatina
2. Proteínas em pó
3. Aminoácidos
    - BCAA
    - Glutamina

UNIDADE DIDÁCTICA 3. HIDRATAÇÃO

1. Bebidas hidratantes
    - Água
    - Isotónicas
2. Bebidas energéticas

UNIDADE DIDÁCTICA 4. NUTRICIONISTA DESPORTIVO

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 7. RUNNING

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É O RUNNING?

1. História

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CORRIDA

1. Corrida em estrada
2. *Trail running*
3. Corrida em pista
4. Corrida em passadeira rolante

UNIDADE DIDÁCTICA 3. TREINOS

1. Planos de treino para principiantes
    - Exemplo de plano de treino
2. Treino para a maratona
3. Treino de velocidade
4. *Cross training*

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS

1. Postura
2. Respiração
3. Passada

UNIDADE DIDÁCTICA 5. COMPETIÇÕES

1. 5km e 10km
2. Meia-maratona e maratona
3. Ultramaratonas
4. Competições de pista

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 8. TRAIL RUNNING

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE TRAIL RUNNING

1. História do trail running
2. Diferenças entre trail running e corrida em estrada

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE TERRENO

1. Montanha
2. Floresta
3. Deserto
4. Costa

UNIDADE DIDÁCTICA 3. EQUIPAMENTO ESPECÍFICO

1. Calçado de trail running
2. Vestuário técnico
3. Mochilas e sistemas de hidratação
4. Bastões

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS E COMPETÊNCIAS

1. Subida e descida
2. Passagem de obstáculos
3. Navegação e orientação

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TREINO E PREPARAÇÃO

1. Planos de treino específicos
2. Adaptação a diferentes tipos de terreno
3. Preparação para a altitude

UNIDADE DIDÁCTICA 6. NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

1. Plano de nutrição em trail running
2. Estratégias de hidratação

UNIDADE DIDÁCTICA 7. SEGURANÇA

1. Reconhecimento do percurso
2. Considerações meteorológicas

UNIDADE DIDÁCTICA 8. COMPETIÇÕES

1. Corridas de curta distância
2. *Ultratrails*
3. Séries e competições mundiais de trail running

UNIDADE DIDÁCTICA 9. IMPACTO AMBIENTAL

1. Etiqueta nos trilhos
2. Conservação e sustentabilidade

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 9. TREINO DE TRAIL RUNNING

UNIDADE DIDÁCTICA 1. RESISTÊNCIA

1. Tipos de resistência
    - Segundo a musculatura envolvida
    - Segundo a forma de especificidade desportiva
    - Segundo a forma de trabalho da musculatura esquelética
    - Segundo a forma de obtenção e consumo de energia
    - Segundo a duração do esforço
2. Métodos de treino
    - Treino LSD ou long slow distance
    - Treino de ritmo/tempo
    - Treino intervalado
    - Treino em circuito
    - Treino cruzado

UNIDADE DIDÁCTICA 2. VELOCIDADE

1. Fundamentos da velocidade
    - Tipo de musculatura
    - Força da musculatura
    - Bioquímica da musculatura
    - Elasticidade, alongamento e relaxamento dos músculos
    - Medidas antropométricas
    - Fatores psicológicos
2. Tipos de velocidade
    - Velocidade pura
    - Velocidade complexa
3. Métodos de treino
    - Velocidade de deslocação
    - Velocidade de reação
    - Velocidade gestual

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FORÇA

1. Fundamentos da força
2. Tipos de força
    - Força máxima
    - Força rápida ou explosiva
    - Resistência de força
3. Treino de força
    - Benefícios e objetivos
    - Métodos gerais
    - Métodos especiais

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 10. ALONGAMENTOS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FLEXIBILIDADE

1. Treino de flexibilidade
    - Benefícios e objetivos
2. Métodos de treino
    - Alongamento estático
    - Alongamento dinâmico
    - Alongamento por facilitação neuromuscular propriocetiva (PNF)
    - Alongamento balístico
    - Yoga
    - Pilates
    - Técnicas de mobilidade articular
    - Massagem e libertação miofascial
    - Taichi e Qigong
3. Tipos de flexibilidade
4. Componentes da flexibilidade

UNIDADE DIDÁCTICA 2. RESPIRAÇÃO

1. Tipos de respiração
2. Fases da respiração pulmonar
3. Músculos envolvidos
4. Exercícios e treino

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ALONGAMENTOS

1. Aquecimento
2. Retorno à calma

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 11. PSICOLOGIA DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

1. Força mental no desporto

UNIDADE DIDÁCTICA 2. MOTIVAÇÃO

1. Tipos
    - Motivação intrínseca
    - Motivação extrínseca

2. O reforço como estratégia de motivação

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

1. Tipos de atenção
    - Seletiva
    - Sustentada
    - Dividida
2. Perturbações da atenção
    - Falta de concentração
    - Distração
    - Ansiedade

UNIDADE DIDÁCTICA 4. GESTÃO DA PRESSÃO E DO STRESS

1. Tipos de stress
    - Stress agudo
    - Stress crónico
2. Estratégias para gerir a pressão e o stress
    - Respiração profunda
    - Relaxamento muscular progressivo
    - Visualização
    - Pensamento positivo

UNIDADE DIDÁCTICA 5. DURANTE UMA LESÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ABANDONO E RETIRADA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 12. LESÕES E PREVENÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É UMA LESÃO?

1. Tratamento de uma lesão
2. Lesões comuns na corrida
    - Lesões cutâneas
    - Lesões tendinosas e musculares
    - Lesões articulares, ligamentares e ósseas
    - Lesões vasculares
    - Lesões nervosas

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TRATAMENTO

1. Gelo
2. Compressão
3. Elevação
4. Repouso

5. Medicação
6. Massagem
7. Fisioterapia
8. Cirurgia

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PREVENÇÃO

1. Métodos de prevenção de lesões
2. Aquecimento adequado
3. Descanso e recuperação
4. Equipamento adequado

UNIDADE DIDÁCTICA 4. REABILITAÇÃO DE LESÕES

1. Fase de proteção imediata ou de repouso
2. Fase de mobilidade
3. Fase de fortalecimento
4. Fase de controlo neuromuscular
5. Fase de resistência
6. Fase de retorno à prática desportiva

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 13. PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE ACIDENTE E DE PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. PROCEDIMENTOS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA

1. Avaliação das condições de segurança
2. Avaliação do nível de consciência
3. Abertura das vias respiratórias
4. Avaliação da respiração
5. Pedir ajuda
6. Restabelecimento da circulação
7. Restabelecimento da respiração
    - Técnica boca a boca
    - Ressuscitador Ambu manual
8. Reanimação cardiopulmonar básica
    - Protocolo de atuação em adultos
    - Procedimento em crianças e bebés com menos de um ano de idade

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PRIMEIROS SOCORROS

1. Asfixia e perturbações respiratórias
2. Perturbações circulatórias
    - Lipotimia

- Enfarte agudo do miocárdio
- Síncope
- *Shock*

3. Perturbações convulsivas
    - Epilepsia
    - Convulsões histéricas
4. Feridas e hemorragias
5. Queimaduras e congelamentos
6. Traumatismos
    - Lesões musculares
    - Lesões articulares
    - Fraturas

UNIDADE DIDÁCTICA 4. LIGADURAS

1. Tipos de ligaduras realizadas com ligaduras
2. Tipos de ligaduras realizadas com outros tipos de materiais

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TRANSPORTE DE FERIDOS E KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

1. Transporte
    - Manual
    - Em maca
2. Kit de primeiro socorros

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

PARTE 2. INSTRUTOR E GUIA DE CAMINHADA

INTRODUÇÃO

MODULO 1. INTRODUÇÃO BÁSICA AOS DESPORTOS DE RISCO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE DESPORTO DE RISCO

UNIDADE DIDÁTICA 2. PEDESTRIANISMO

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREKKING

1. Tipos de trekking

UNIDADE DIDÁTICA 4. CANONYING

1. Classificação das ravinas

2. Progressão nos ravinas

UNIDADE DIDÁTICA 5. ESCALADA

1. Tipos de escalada

UNIDADE DIDÁTICA 6. TRAIL RUNNING

1. Tipos de trail running

UNIDADE DIDÁTICA 7. RAPEL

1. Sistemas de rapel
2. Classificação

UNIDADE DIDÁTICA 8. VIA FERRATA

1. Tipos de terreno
2. Tipos de vias

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 2. INTRODUÇÃO À CAMINHADA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Origem e evolução
2. Principais vantagens

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS

1. De acordo com o objetivo final
    - Caminhadas desportivas
    - Caminhadas interpretativas
    - Caminhadas turísticas de lazer
    - Caminhadas de longa distância
    - Caminhadas locais
    - Caminhadas guiadas
    - Caminhada autónoma
    - Caminhada noturna

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODALIDADES DE CAMINHADAS

1. Caminhada na natureza
2. Caminhadas nas montanhas
3. Caminhada rápida ou fast hiking
4. Caminhar na neve

UNIDADE DIDÁTICA 4. TIPOS DE ITINERÁRIOS

1. Montanha baixa
2. Montanha média
3. Montanhas altas

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 3. REGULAMENTAÇÃO PORTUGUESA BÁSICA

UNIDADE DIDÁTICA 1. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

1. Regras de pernoita, campismo e bivaque
2. Regulamentações sobre o uso de fogo
3. Normativa em áreas específicas
4. Boas práticas para caminhantes

UNIDADE DIDÁTICA 2. FEDERAÇÃO DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL

UNIDADE DIDÁTICA 3. HOMOLOGAÇÃO DE CAMINHOS

1. O processo de homologação
2. Marcas e tipos de trilhas
3. Objetivos da homologação
4. Manutenção e conservação
5. Benefícios

UNIDADE DIDÁTICA 4. ESPAÇOS NATURAIS PROTEGIDOS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 4. GEOLOGIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À GEOLOGIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. FORMAÇÕES ROCHOSAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. ESTRUTURAS GEOLÓGICAS

1. Análise estrutural
2. Escala
3. Mapas geológicos

UNIDADE DIDÁTICA 4. PROCESSOS EROSIVOS E SEDIMENTARES

1. Processos erosivos
    - Água
    - Vento
    - Gelo
    - Gravidade
2. Processos sedimentares
    - Meteorização

- Erosão
- Transporte
- Depósito
- Acumulação
- Litificação

UNIDADE DIDÁTICA 5. FÓSSEIS

1. Processo de fossilização
2. Tipos de fósseis

UNIDADE DIDÁTICA 6. RECURSOS HÍDRICOS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 5. TREINOS PREPARATÓRIOS PARA CAMINHADAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

1. Caminhadas de curta duração
2. Caminhadas de longa duração

UNIDADE DIDÁTICA 2 . AUTOAVALIAÇÃO FÍSICA INICIAL

UNIDADE DIDÁTICA 3. TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO

1. Estiramento
2. Massagens
3. Água fria
4. Compressão

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 6. PLANEAMENTO E CONCEÇÃO DE ROTAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. ESCOLHA DE ITINERÁRIOS

1. Avaliação do grupo e adaptação da atividade
2. Escolha da modalidade do itinerário
3. Acessibilidade e permissões
4. Escolha da época adequada
5. Interpretação de cartas topográficas

UNIDADE DIDÁTICA 2. CONCEÇÃO DAS ROTAS

1. Cálculo do itinerário
2. Distribuição do tempo
3. Pontos de cobertura

4. Pontos de interesse
5. Particularidades das altas montanhas

UNIDADE DIDÁTICA 3. ATIVIDADES COMPLEMENTARES

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 7. ORIENTAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MAPAS TOPOGRÁFICOS

1. Escala
2. Orientação
3. Legenda
4. Altimetria
5. Coordenadas

UNIDADE DIDÁTICA 2. GPS

UNIDADE DIDÁTICA 3. BÚSSOLA

1. Perturbações do funcionamento correto da bússola
2. Utilização conjunta da bússola e do mapa

UNIDADE DIDÁTICA 4. EQUIPAMENTOS COMPLEMENTARES

1. Altímetro
2. Pedómetro
3. Inclinómetro
4. Curvímetro

UNIDADE DIDÁTICA 5. TÉCNICAS E EXERCÍCIOS DE ORIENTAÇÃO

1. Sons
2. Referências
3. Método da vara
4. Relógio de agulha
5. Estrelas
6. Musgo
7. Lua

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 8. SINALIZAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. SINALIZAÇÃO DE PERCURSOS PEDESTRES

1. Sinais de continuidade

2. Sinalização de direção errada
3. Sinais de mudança de direção
4. Confluências entre percursos

UNIDADE DIDÁTICA 2. SINAIS INFORMATIVOS

1. Grau de dificuldade
2. Gran de perigosidade
3. Obstáculos
4. Avaliação global

UNIDADE DIDÁTICA 3. SUPORTES DE SINALIZAÇÃO

1. Balizas
2. Postes
3. Placas indicativas
4. Outros soportes
    - Quadros panorâmicos
    - Painéis interpretativos
    - Rodapés temáticos
    - Painéis informativos

UNIDADE DIDÁTICA 4. REGRAS E RECOMENDAÇÕES GERAIS

UNIDADE DIDÁTICA 5. CRITÉRIOS DE SINALIZAÇÃO

1. Tipologia de percursos
2. Compatibilidade com outros códigos de sinais
3. Critérios de implantação da sinalética e dos suportes

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 9. INTERPRETAÇÃO METEOROLÓGICA

UNIDADE DIDÁTICA 1. VARIÁVEIS METEOROLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE PREVISÃO METEOROLÓGICA

1. Nuvens
2. Alterações da pressão atmosférica
3. Comportamento animal
4. Odores
5. Cores do céu
6. Halo lunar ou solar

UNIDADE DIDÁTICA 3. INSTRUMENTOS DE PREVISÃO METEOROLÓGICA

UNIDADE DIDÁTICA 4. MEDIDAS DE AÇÃO FACE A CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS DESFAVORÁVEIS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 10. EQUIPAMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. VESTUÁRIO

1. Teoria das três camadas

UNIDADE DIDÁTICA 2. CALÇADO

UNIDADE DIDÁTICA 3. EQUIPAMENTO DE TRANSPORTE

1. Critérios de seleção
2. Tipos
    - Mochilas
    - Mochilas de caminhada
    - Bolsa de cintura

UNIDADE DIDÁTICA 4. ACESSÓRIOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

UNIDADE DIDÁTICA 5. MATERIAL ESPECÍFICO

1. Alta montanha
2. Terreno com neve

UNIDADE DIDÁTICA 6. ACESSÓRIOS DE PERNOITA

1. Tendas
2. Sacos-cama
3. Telhados e proteções
4. Acessórios de cozinha

UNIDADE DIDÁTICA 7. OUTROS ACESSÓRIOS

1. Bastões de trekking
2. Iluminação
3. Kit de sobrevivência

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 11. TÉCNICAS DE PROGRESSÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE PROGRESSÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS GERAIS

1. Técnica geral de subida
2. Técnica geral de descida

UNIDADE DIDÁTICA 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

1. Inclinação em relvado
2. Terreno com forte vegetação
3. Pedreiras
4. Caos de blocos
5. Rios
6. Terreno nevado

UNIDADE DIDÁTICA 4. PROGRESSÃO EM GRUPOS

1. Orientações gerais
2. Bases das técnicas de progressão

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 12. GESTÃO DE GRUPOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. TÉCNICAS DE DINAMIZAÇÃO DE GRUPOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIVERSIDADE NOS GRUPOS

1. Crianças
2. Pessoas com mais de 65 anos
3. Mulheres grávidas
4. Pessoas com deficiência

UNIDADE DIDÁTICA 3. COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO

1. Resolução de conflitos

UNIDADE DIDÁTICA 4. TRABALHO EM EQUIPA

1. Motivação da equipa
    - Técnicas de motivação

UNIDADE DIDÁTICA 5. PAPEL DO INSTRUTOR E GUIA DE CAMINHADA

1. Competências e aptidões
2. Funções
3. Papel do guia como animador

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 13. SOBREVIVÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. ALIMENTOS

1. Conservação dos alimentos

UNIDADE DIDÁTICA 2. ÁGUA

1. Potabilização da água

UNIDADE DIDÁTICA 3. HIGIENE

UNIDADE DIDÁTICA 4. FOGO

1. Técnicas para fazer fogo
2. Apagar o fogo

UNIDADE DIDÁTICA 5. OUTRAS TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA

1. A regra de 3

UNIDADE DIDÁTICA 6. EQUIPAMENTO BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA 7. PERNOITA

1. Abrigos
2. Acampamento
3. Bivaque

UNIDADE DIDÁTICA 8. SINAIS DE SOCORRO

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 14. PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNÇÕES PREVENTIVAS DO GUIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. MATERIAL E EQUIPAMENTO DE SEGURANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 3. PERIGO NA MONTANHA

1. Identificação de perigos
    - Perigos objetivos
    - Perigos subjetivos

UNIDADE DIDÁTICA 4. RISCO NA MONTANHA

1. Classificação dos riscos de montanha

UNIDADE DIDÁTICA 5. ANTECIPAÇÃO DE COMPORTAMENTOS PREVISÍVEIS

UNIDADE DIDÁTICA 6. PROTOCOLOS DE AÇÃO EM SITUAÇÕES DE PERIGO

1. Suspensão da atividade

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 15. RESGATE

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO RESGATE

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICA PAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. MATERIAIS DE SALVAMENTO

1. Cordas
2. Petates
3. Retráteis
4. Arneses
5. Roldanas
6. Ancoragens
7. Bloqueadores e descendentes
8. Cordões e absorvedores de energia

UNIDADE DIDÁTICA 4. TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO COM CORDAS

UNIDADE DIDÁTICA 5. TÉCNICAS DE TRANSPORTE DE VÍTIMAS

UNIDADE DIDÁTICA 6. PRIMEIROS SOCORROS

1. Kit de primeiros socorros
2. Suporte básico de vida
3. Tipos de emergências
    - Lesões
    - Queimaduras
    - Fraturas
    - Traumatismos
    - Lesões provocadas pelo calor
    - Lesões provocadas pelo frio
    - Afogamento
    - Corpos estranhos

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 16. ÉTICA E RESPONSABILIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. PRINCÍPIOS DE ÉTICA E DE RESPONSABILIDADE NA CAMINHADA

1. Biodiversidade
2. Comportamento com outros caminhantes
3. Proteção das caminhadas e dos trilhos
4. Propriedade privada

5. Zonas de alta montanha

UNIDADE DIDÁTICA 2. EDUCAÇÃO AMBIENTAL

UNIDADE DIDÁTICA 3. RESPONSABILIDADE DO GUIA

1. Casos de responsabilidade civil e penal

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR