

Práticas de Turismo de Aventura II – Atividades Aquáticas

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

812 – Turismo e Lazer

| Objetivos de Aprendizagem

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de Canoagem e de *Rafting*, em lagos até classe II, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente a dificuldade técnica e a exigência física.
- Interpretar os lagos, rios e oceanos, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.
- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de *Canyoning*, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente a dificuldade técnica e a exigência física.
- Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas das atividades.

| Conteúdos Programáticos

1. Noções básicas de hidrologia.
2. Análise dos rios, lagos e oceano e os seus riscos:
 - a) Classificação dos rios.
 - b) Identificação dos riscos.
3. Canoagem e *Rafting* de recreio – Origem e caracterização:
 - a) Percursos de canoagem e *rafting* – Reconhecimento e planificação de percursos.
 - b) Seleção de percursos de canoagem e de *rafting* até Classe II.
 - c) Planeamento, organização e enquadramento de atividades de canoagem e de *rafting*:
 - Interpretação dos lagos e rios.
 - Regras de segurança e boas práticas.
 - Conteúdos obrigatórios de um *briefing*.
 - d) Metodologia da canoagem e do *rafting*.
 - e) Atividades de canoagem e *rafting* – Técnicas, postura física, aspetos fisiológicos, utilização de equipamentos, material individual e coletivo, vestuário, alimentação e logística.
 - f) Navegação em rios de Classe III, na ótica do praticante:
 - Paragem na contracorrente à direita e outra paragem à esquerda.
 - Entrada na corrente, à direita e à esquerda.
 - Travessia da corrente, de ambos os lados.

- Travessia em progressão.
 - Resgate de um praticante (lançar a corda e ir buscar).
 - Resgate utilizando a sua embarcação como apoio.
- g) Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos.
4. *Canyoning* – Origem e Caracterização:
- a) Planeamento, organização e enquadramento de atividades de *canyoning*.
- Interpretação dos lagos, rios e mar.
 - Regras de segurança e boas práticas.
 - Conteúdos obrigatórios de um *briefing*.
- b) Metodologia do *canyoning*.
- c) Atividades de *canyoning*.
- Técnicas, postura física, aspetos fisiológicos, utilização de equipamentos, material individual, vestuário, alimentação e logística.
- d) Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos.
5. Avaliação de atividades.