

# Desportos de Recreação e Lazer

• **3 ECTS**

• **3.º Ano, 2.º Semestre**

## | **Área Científica**

Educação Física e Desporto (EFD)

## | **Objetivos de Aprendizagem**

- Saber planificar a atividade de recreação e lazer, especialmente aquelas realizadas ao ar livre e no contexto dos desportos de natureza;
- Conhecer a legislação inerente às atividades físicas ao ar livre e no contexto dos desportos de natureza;
- Garantir a segurança em atividades de natureza e aventura;
- Dominar o uso de equipamentos e materiais de forma a garantir a segurança dos participantes;
- Conhecer a história dos desportos de natureza e aventura.

## | **Conteúdos Programáticos**

- Componente Teórica:
  - Planificação, organização e gestão de atividades de desporto aventura
  - Segurança em atividades de desporto aventura terrestres e náuticas
  - Legislação
- Conhecimentos teóricos sobre as modalidades:
  - Orientação
  - Arvorismo e manobras de cordas
  - Paintball
  - BTT
  - Canoagem
  - Golfe
- Componente Teórico-Prática:
  - Segurança em atividades de desporto aventura terrestres e náuticas
  - Conhecimentos teóricos sobre as modalidades:
    - Orientação

- Arvorismo e manobras de cordas
- Paintball
- BTT
- Canoagem

## **| Metodologia de Ensino**

- Teórico expositivo
- Aulas práticas
- Aulas de investigação