

<b>Atualizado a</b>	2026/02/18																															
<b>Ano Lectivo / Período</b>	2025/26 / S2																															
<b>Curso</b>	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
<b>Unidade Curricular</b>	Prática das Atividades de Natureza																															
<b>Língua de ensino</b>	Português																															
<b>ECTS/tempo de trabalho (horas)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC			0	0	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
		0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Nelson José Prates Carvalho / nelsoncarvalho@ippportalegre.pt																															
<b>Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Philippe Marracho / philippe.marracho@ippportalegre.pt																															
<b>Pré-requisitos</b> <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>	Sem pré-requisitos																															
<b>Objetivos de aprendizagem</b> <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>Formar técnicos desportivos na área do Desporto de Natureza; Proporcionar uma formação polivalente de modo a permitir uma maior transferibilidade em relação ao domínio dos conteúdos específicos das atividades de iniciação ao Desporto de Natureza (Tiro com arco; Manobras de cordas; Pedestrianismo, Escalada; BTT; Orientação e Canoagem); Desenvolver a capacidade de intervenção técnica e pedagógica dos alunos, durante o acompanhamento e enquadramento das atividades; Promover a aquisição de conhecimentos de organização nas diferentes atividades, considerando a especificidade dos locais, materiais e normas de segurança.</p> <p>No final da UC de Práticas de Atividades de Natureza, os alunos deverão adquirir um conjunto de conhecimentos e de competências nos domínios dos saberes saber e fazer, que resultam dos seguintes módulos e horas de formação.</p> <p>Módulos Distribuição das horas  Tiro com arco ..... 6 horas  Manobras de cordas ..... 16 horas  Pedestrianismo ..... 12 horas  Escalada e rapel ..... 10 horas  BTT ..... 6 horas  Orientação ..... 12 horas  Canoagem ..... 2 horas</p> <p>Total da UC ..... 64 horas</p> <p>Tiro com arco:  Contextualização e enquadramento do tiro com arco,  Formação técnica: Material e equipamento de proteção individual e coletivo  Tipologia de campos e espaços de tiro com arco  Tipologias de jogo  Normas e regras de segurança</p> <p>Manobras de cordas:  Montar de forma correta sistemas de desmultiplicação de forças (SDF) diretos, indiretos e expeditos em corda;  Montar de forma correta aparelhos em cordas (tirolezas, paralelas, Slides e corrimões);</p>																															

Saber as características técnicas e operacionais dos diferentes materiais e equipamentos;  
 Conhecer as resistências de trabalho dos diferentes materiais e equipamentos;  
 Saber realizar e utilizar diferentes tipos de nós;  
 Saber enquadrar e monitorizar estações de aventura com cordas.

**Pedestrianismo:**  
 Conhecer a contextualização e enquadramento da atividade/modalidade;  
 Conhecer a evolução histórica do pedestrianismo (nacional e internacional);  
 Saber interpretar a sinalética específica;  
 Conhecer exemplos de boas práticas;  
 Saber avaliar e classificar Percursos Pedestres (PP);  
 Desenvolver a capacidade de análise crítica em relação aos PP, no contexto recreativo e turístico;  
 Realizar e/ou enquadrar PP de modo autónomo e responsável.

**Escalada e rapel:**  
 Conhecer e utilizar adequadamente os materiais e equipamentos específicos; promover e desenvolver a modalidade com elevados índices de segurança;  
 Adquirir competências para abrir vias de escalada equipadas (Grau IV);  
 Saber dar segurança a outro escalador que escale em 1º e em 2º;  
 Saber fazer e utilizar diferentes tipos de nós;  
 Saber montar e testar reuniões, em ancoragens naturais e artificiais, para o desenvolvimento de atividades de escalada e rapel;  
 Saber avaliar atividades de escalada e rapel, na perspetiva da segurança e gestão do risco;  
 Adquirir conhecimentos para a prática da modalidade de forma autónoma;  
 Saber enquadrar e liderar grupos de praticantes.

**BTT:**  
 Conhecer o ciclismo nas suas diversas vertentes de desenvolvimento;  
 Caracterizar o ciclismo em diferentes contextos profissionais;  
 Conhecer e enquadrar o BTT na recreação e lazer;  
 Saber selecionar o material para a prática do BTT;  
 Demonstrar domínio técnico e físico elementar, para realizar percursos com nível de dificuldade fácil;  
 Saber avaliar o nível de desempenho técnico e físico dos praticantes;  
 Saber guiar grupos, em segurança e com responsabilidade.

**Orientação:**  
 Conhecer o objetivo e as características dos diferentes contextos de aplicação das atividades de Orientação e respetivo enquadramento;  
 Conhecer o resumo histórico da modalidade Orientação;  
 Compreender a relação entre a atividade, a sua aplicação no âmbito da promoção da saúde e enquadramento legal neste contexto;  
 Relacionar o impacte ambiental provocado pela prática da modalidade com os requisitos do desenvolvimento sustentado;  
 Reconhecer a orgânica do desporto para pessoas com deficiência;  
 Ter noções para adaptação dos locais de prática;  
 Identificar os conceitos e princípios básicos que regem a cartografia e topografia;  
 Descrever e concretizar as fases necessárias a desenvolver para a elaboração do mapa;  
 Preparar uma atividade tendo em conta o tipo, objetivo, dimensão e recursos disponíveis;  
 Organizar percursos e atividades de formação e treino simples, selecionando o tipo de atividade mais adequada;  
 Conhecer e aplicar técnicas básicas de orientação;  
 Adotar as competências específicas de orientação para se deslocar no terreno com auxílio do mapa.

**Canoagem:**  
 Proporcionar uma experiência aos alunos que aumentem as suas opções de intervenção no Desporto de Natureza.  
 Conhecer o contexto de desenvolvimento da Canoagem,  
 Saber manusear material e equipamento específico à modalidade e adquirir competências fundamentais ao nível da segurança e regras específicas.

**Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**



**Conteúdos Programáticos**

[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]

**Tiro com arco:**  
 Contextualização histórica e cultural;  
 Características dos materiais e equipamentos;  
 Características das instalações para a prática da modalidade;  
 Cuidados e técnicas de manuseamento do material;  
 Etapas de organização e monitorização destas atividades;

Preocupações de enquadramento da atividade (briefings);  
Conduta e comunicação dos monitores;  
Normas de segurança;  
Jogos didáticos aplicados à vertente recreativa da atividade.

Manobras de cordas:  
Terminologia/Glossário;  
Materiais e equipamentos;  
Nós fundamentais e complementares;  
Normas e certificação do material;  
Ancoragens (naturais e artificiais), reuniões e amarrações;  
Distribuição e triangulação de forças; Sistemas de desmultiplicação de forças (SDF): diretos, indiretos e expeditos;  
Montagem de aparelhos e obstáculos com cordas: tirolesa, rapel, slide e corrimões; Segurança e gestão do risco em atividades com cordas;  
Intervenção técnica, pedagógica e profissional;  
Organização de atividades com cordas.

Pedestrianismo:  
Elementos de Pedestrianismo: conceitos e história;  
Análise de situações de boas práticas e sustentabilidade;  
A carta: leitura e orientação;  
Ligação, carta/terreno; a bússola, o altímetro e o GPS; cartografia e navegação;  
O meio: leitura e análise da paisagem / utilização pedagógica;  
A proteção do ambiente;  
O praticante: anatomia; marcha no pedestrianismo;  
A segurança, risco e socorro: o comportamento face aos incidentes e acidentes, a saúde na mochila;  
A atividade: o equipamento e material;  
A organização de um percurso pedestre; Liderança, animação e comunicação; Enquadramento associativo, recreativo, turístico e profissional;  
Monitorização de atividades, no contexto associativo, recreativo e turístico.

Escalada:  
Elementos de Escalada e Rapel;  
O Meio;  
O Equipamento e o Material;  
Técnicas de Progressão em Escalada;  
Treino Específico para Escalada em Rocha; Risco, Perigo e Segurança na Escalada e Rapel;  
Animação e Comunicação;  
Enquadramento, Jurídico e Profissional.

BTT:  
Caracterização do BTT nos contextos da formação, recreação e rendimento;  
O material e o equipamento para a prática: Escolher e ajustar uma bicicleta, o equipamento específico, a arrumação e o transporte de material;  
Componente técnica (subidas, descidas, transposição de obstáculos);  
Avaliação da componente técnica e física dos praticantes.

Orientação:  
Resumo histórico da modalidade (nacional e internacional);  
Definição da modalidade nos seus contextos: competitivo, de recreação e pedagógicos e os respetivos;  
Educação ambiental no âmbito das atividades de Orientação (impacte da modalidade no ambiente, escolha das áreas e medidas gerais a adotar na organização);  
Noções básicas de cartografia (cartografia de orientação, regulamento de cartografia, diferentes especificações de mapas, simbologia elementar);  
Fases para a elaboração do mapa e elaboração do mapa;  
Organização de atividades (projeto de atividade, cuidados em atividades com crianças, e portadores de deficiência, tipos de percursos e atividades de formação desenvolvimento de percursos e atividades de formação e treino simples e adaptadas aos portadores de deficiência);  
Competências específicas da orientação (leitura e interpretação do mapa simbologia, escala e meridianos);  
Manuseamento da bússola orientação do mapa e azimutes e técnica do polegar);  
Técnicas de orientação básicas (por referências lineares/linhas de segurança, por referências pontuais e tomada de decisão na escolha do itinerário);  
Noções de cartografia;

Canoagem:  
Adaptação ao contexto da modalidade  
Materiais e equipamentos  
Normas e regras de segurança  
Técnicas e manobras básicas

### 1 - Metodologias de ensino

Ensino presencial utilizando as seguintes metodologias:

Aulas Expositivas: Com a apresentação de informações e conceitos teóricos de forma direta.

Aulas Ativa de Aprendizagem: Envolvimento dos alunos de forma ativa, com situações de estudos caso, projetos práticos, debate e reflexão durante o processo de aprendizagem.

Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL): Serão colocados aos alunos problemas reais para resolverem em grupo, com aplicação do conhecimento adquirido.

Aprendizagem Baseada em Projetos (PBL): Os alunos irão desenvolver trabalhos específicos e com intervenção prática no contexto real.

### 2 - Avaliação por frequência

Avaliação contínua: participar (no mínimo) em 75% das horas de contacto ministradas na unidade curricular.

Avaliação contínua por frequência:

Competências Técnico-científicas 80% + Atitudes 20%:

Tiro com Arco (10%) Planear, realizar, intervir com um jogo/atividade e realizar reflexão final.

Manobra de Cordas (15%) Realizar Sistemas de desmultiplicação de forças, montagem de aparelhos, enquadramento de uma atividade e realizar reflexão final.

Escalada e Rapel (10%) Realizar as técnicas corretas de escalada e rapel, executar as técnicas de segurança ao escalador, enquadrar uma atividade de escalada e rapel e realizar reflexão final.

Pedestrianismo (15%) Planear, realizar e enquadrar uma atividade de pedestrianismo e realizar reflexão final.

BTT (10%) Executar as técnicas de BTT, Planear e executar e enquadrar um percurso de BTT e realizar reflexão final.

Orientação (15%) Planear, realizar e enquadrar uma atividade de orientação e realizar reflexão final.

Canoagem (5%) Executar as técnicas básicas da canoagem e realizar uma reflexão final.

Atitudes (20%): Assiduidade e pontualidade; Organização, Interesse e participação, Responsabilidade e Comportamento.

### 3 - Avaliação por Exame

De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.

Teste Escrito (50%)

Prática (50%)

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)

### Bibliografia

#### 1 - Bibliografia Principal

Tiro com Arco

Carlos, A. D. S. (2021). Programa de iniciação ao tiro com arco: Efeitos da aplicação do treino de competências psicológicas (Doctoral dissertation).

Eugen Herrigel (2007). Zen e a arte do tiro com arco. Livros de bolso. ISBN: 978-972-37-1250-6. <http://www.worldarchery.org/>; <http://www.fabp.pt/>

Manual de Organização de Provas. FPTA. Lisboa. López, L. G., Caveda, D. L., Méndez, D. C., Cárdenas, N. L. O., & Bombú, R. M. (2019). Caracterización de la actividad competitiva en el tiro con arco. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(248), 7.

Melo, J. (2003). Educação, Ambiente e Desportos Natureza- uma simbiose possível. *O Desporto para Além do Óbvio*, p.11-22

Manobras de Cordas

Bravo, J., Laranjo, L., Pereira, C., & Batalha, N. (2018). Atividades de Exploração da Natureza-cordas, nós e ancoragens. <http://hdl.handle.net/10174/22194>

Carvalhinho, L. , Mata, C., Rosa, P. (2018) TÉCNICAS DE AVALIAÇÃO DO RISCO EM ATIVIDADES COM CORDAS E CABOS DE AÇO: ESTUDO EXPLORATÓRIO, Journal of Sport Pedagogy & Research Volume 4, Nº. 2, pag.29.

Child, G. (2001). Escalad Guía Completa para la escalada en hielo y roca. Paidotribo. Barcelona.  
Delgado, D. (2000). Rescate Urbano en altura. Ediciones Desnivel.

Silveira, R. (2016). Manobras em corda: uma abordagem preventiva (Doctoral dissertation, Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).

Owen, P. (1997). Los Nudos Básicos Y su Aplicación en náutica, camping, escalada, pesca. Madrid.  
Guinda, F. (2000). Manual de equipamiento de vías de escalada. Desnivel. Madrid.

Murcia, M. (2001). Prevención Seguridad y Autorescate. Desnivel. Madrid.

Sarmiento, D. L., Brandão, A., Pereira, J., Cunha, N., & Clemente, F. M. (2021). Efeitos do Ângulo da Demonstração em Manobras de Cordas no Canyoning. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (42), 9-9.

Silva, F. Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000). Segurança em Atividades de Aventura Manobras de cordas para transposição de obstáculos. Desporto, MJD CEFD.

Stückl, P. & Sojer, G. (1996). Manual Completo de Montaña. Desnivel. Espanha.

Mata, C., Pereira, C., & Carvalhinho, L. (2023) Construção e validação do instrumento: checklist e matriz de avaliação do risco (CMAR) em desportos de montanha. Motricidade, 19(1). <https://doi.org/10.6063/motricidade.28118>

#### Escalada e Rapel

Ayora, A. (2008). Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel.

Carvalhinho, L. , Mata, C., Rosa, P. (2018) Segurança em desportos de montanha: perceção dos fatores de risco na escalada, Journal of Sport Pedagogy & Research Volume 4, Nº. 2.

Carvalhinho, L., Mata, C., Oliveira, C., Rosa, P. (2021) Perceção dos fatores de risco em Caminhadas, Escalada e Canyoning" a In 1º Congresso Internacional CIEQV (pp. 80-81), ISBN: 978-989-54983-3-8

Silva, F. Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Atividades de Aventura Manobras de cordas para transposição de obstáculos. Desporto, MJD CEFD.

Strobl, T. & Zeller, M. (1997). Freeclimbing A Complete Guide to Rock Climbing. Ed. Ward Lock.

Riera, D. (2008). Toubkal Guía de Escalada y Ascensiones. Ediciones Desnivel.

Rudy M. Schuster (2006). Questioning The Continuum: Specialization in Rock Climbing. In, Proceedings of the 2007 Northeastern Recreation Research Symposium GTR-NRS, p.204-209 (6).

Van der Sman, C., Van Marle, A., Eckhardt, J., & Van Aken, D. (2003). Risks of certain sports and recreational activities in the EU. Amsterdam.

Winter, S. (2000). Escalada Desportiva com niños e adolescentes. Ediciones Desnivel.

#### Pedestrianismo

Carvalhinho, Rosa & Gomes (2015). Hiking Trails Evaluation in the Natural Park of Serras de Aire e Candeeiros, Portugal. European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation, 6(2), 139-156.

Colorado, J. (2001). Montañismo y trekking. 1.ªed., Madrid, Desnivel.

Carvalhinho, L. & Mata, C. (2023) Walking routes assessment. case study PR2 - Chãos Alcobertas, from the natural park of Serras de Aire e Candeeiros, 2nd International congresso Research Trends In Quality of Life, (pag.157), ISBN: 978-989-8797-95-7

Desportes, F. (2002). Guía Práctica de Primeiros Auxílios en Montaña. 1.ªed., Cuarte Barrabes. Embid, A. & Delgado J. (2008). Trekking de los Parques Nacionales de los Pirineos. La gran travesía que une Ordesa Pyrénés y Aigüestortes. Sua edizioak.

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal - FCMP (2007). Manual de Monitores de Pedestrianismo. Edições FCMP, Lisboa.

- Hugo, M. L. (1999). Energy equivalent as a measure of the difficulty rating of hiking trails. [Journal Article]. *Tourism Geographies*, 1 (3), 358-373. doi: 10.1080/14616689908721327 Seaborg, E. & Dudley, E (1994). Hiking and Backpacking. USA, Human Kinetics.
- Mata, C. & Carvalhinho, L. (2021). Avaliação de Percursos Pedestres e de BTT. Adaptação do Método de Informação De Excursiones (MIDE), *Journal of Sport Pedagogy and Research*, vol. 7, n.º 1 pag. 79-88 <https://doi.org/10.47863/PXVI3400>
- Mata, C. & Carvalhinho, L. (2023) Analysis of the Reliability of the Method of information and assessment for walking trails (MIA\_WT), 2nd International congresso Research Trends In Quality of Life, (pag.156), ISBN: 978-989-8797-95-7
- Torbidoni, E. (2010). Managing for Recreational Experience Opportunities: The Case of Hikers in Protected Areas in Catalonia, Spain. *Journal of Environmental Management*, 47(1), 482-496. doi: DOI 10.1007/s00267-010-9606-z
- BTT
- Alpiarça, M. (2002) A bicicleta-todo-o-terreno. Livros Horizonte.
- Alpiarça, M. (2014) Do ABC da BTT, até onde puderes. Visão e Contextos.
- Ballantine, R. & Grant, R. (1998) Manual de Manutenção de Bicicletas. Livros & Livros.
- Bueno, P. (1992) El Libro del Mountain Bike. Edições Desnível.
- Crowther, N. (1996). The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Technique, Thrills and Trails.
- Flink, C. A.; Olka, K.; Searns, R. M. (2001). Trails for the Twenty-First Century - Planning, Design, and Management Manual for Multi-Use Trails. Washington.
- Sidwells, C. (2003). Manual Completo de Bicicletas e Ciclismo - Complete Bike Book. Editora Civilização. Porto.
- <https://www.fpciclismo.pt/uvp-fpc>
- Home ([cyclinportugal.pt](http://cyclinportugal.pt))
- Orientação
- Aires, A., Quinta-Nova, L. C., Santos, L., Pires, N., Costa, R., & Ferreira, R. (2011). Orientação desporto com pés e cabeça.
- Aguilera, M. (2002) Orientación Avanzada para Alpinistas y Profesionales. Ediciones Desnivel.
- Barroso, M., Bento, T. & Catela, D. (2013). Visão gibsoniana da orientação com crianças Estado da Arte. 8º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança: Resumos. Isabel Mourão Carvalhal, Eduarda Coelho, João Barreiros & Olga Vasconcelos (editores), Viana do Castelo, Portugal: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Barroso, M., Bento, T. & Catela, D. (2013). Novos paradigmas da progressão pedagógica da orientação desportiva. III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto A Pedagogia do Desporto: contextos e constrangimentos. Fórum de Arte e Cultura de Espinho, 18 e 19 de Outubro de 2013 De Carvalho, J. C. (2020). Jogos De Corrida De Orientação Para As Escolas. Clube de Autores.
- Celestino, T., Leitão, J. C., & Pereira, A. M. (2019). Determinantes para a excelência na Orientação: as representações de treinadores e atletas de elite. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (35), 91-96.
- Instituto Geográfico do Exército (2002) Manual de Leitura de Cartas. Edições do Instituto Geográfico do Exército. Lisboa.
- Letham, L. (2001) GPS Fácil: Uso del sistema de posicionamento global. Editorial Paidotribo.
- Barcelona. Machado, A. M. (2021). A influência da orientação desportiva no desenvolvimento da habilidade de se orientar operacionalmente por oficiais formados na Academia Militar das Agulhas Negras.

Mendonça, C. (1987) Corrida e Orientação na Escola. Revista Horizonte, 3 (17), Jan/Fev.

Lisboa. Prieto, S. (2006) Orientación Clásica. Ediciones Desnivel. Madrid.

Serrano, D. (2006) Orientación Deportiva. Ediciones Desnivel. Madrid.

Vargas, J. N. S. (2018). A natureza como campo de jogo: a cartografia presente em um mapa de orientação. Geografia Ensino & Pesquisa, 22, 12.

<https://fpdd.org/modalidades-orientacao/>

Canoagem

Benett, J. (2001) Manual de kayakista de águas bravas, Editorial Paidotribo British Canoe

Cervantes, E. B: et al. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.

Ferrero, F. (2009) Whitewater Safety and Rescue, A Falcon Guide

Guillion, L. (1994) Canoeing, Human Kinetics Publishers, USA

Whiting, K. (2008) Recreational Kayaking: The Ultimate Guide

Lutz, J.& Feuillette, A. (2001) Canoa e caiaque em 10 lições, Publicações Europa-América

Nealy, W. (2001) Kayak - manual animado de la técnica de aguas bravas, Desnivel ediciones, Madrid

Parra, C. (2013) El Piragüismo Como Una Propuesta De Enseñanza Recreativa, Editora Wanceulen, Spain

Parsons, S. (2017) How to Paddle a kayak.

Rowe, R. (ed.) (2006) Canoeing Handbook: the official handbook of the British Canoe Union, Great Britian, British Library Cataloguing in Publication Data

**2 - Bibliografia Complementar**

Mata, C.; Pereira, C.; Carvalhinho, L. (2022) Safety Measures and Risk Analysis for Outdoor Recreation Technicians and Practitioners: A Systematic Review. Sustainability, 14(6), 3332. <https://doi.org/10.3390/su14063332>

Mata, C., Pereira, C., & Carvalhinho, L. (2023) Modelo de análise do risco para a prevenção de acidentes em desporto de natureza. Estudo em desportos de montanha. In L. Carvalhinho & E. Pereira (Eds.) Desporto, Natureza e Turismo Tendências, Inovação e Sustentabilidade (pp.153-174), Quântica Editora. <https://doi.org/10.61875/suffix>

Mata, C., Pereira, C., & Carvalhinho, L. (2023) Construction and Validation of the Proposal for Safety and Emergency Material and Equipment in Mountain Sports». Portuguese Journal of Public Health 19. <https://doi.org/10.1159/000531882>

**Situações especiais**  
[estudantes com estatuto especial]

**1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial**

De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.

Teste Escrito (50%)  
Prática (50%)

**2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial**

De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.

Teste Escrito (50%)  
Prática (50%)