

## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



### Área de Educação e Formação

812 . Turismo e Lazer

### Código e Designação do Referencial de Formação

**812307 - Técnico/a Especialista em Turismo de Ar Livre**

**Nível de Qualificação do QNQ: 5**

**Nível de Qualificação do QEQ: 5**

### Modalidades de Educação e Formação

**Cursos de especialização tecnológica – CET**

### Total de pontos de crédito

**106,50**

### Publicação e atualizações

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 4 de 29 de janeiro de 2013 com entrada em vigor a 29 de janeiro de 2013.

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 25 de 08 de julho de 2013 com entrada em vigor a 08 de outubro de 2013.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 12 de 29 de março de 2015 com entrada em vigor a 29 de março de 2015.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 23 de 22 de junho de 2019 com entrada em vigor a 22 de junho de 2019.

### Observações

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Conceber, planejar, organizar e acompanhar programas de atividades de ar livre de natureza turística, enquadrando autonomamente os clientes participantes, sob o ponto de vista técnico e turístico, em atividades correspondentes à sua área e nível de especialização e participando na gestão e manutenção de instalações e equipamentos.

### Atividades Principais

- Conceber, planejar e organizar programas de animação turística de ar livre, em áreas técnicas específicas, em meio natural ou em instalações equipadas para o efeito, pautando a sua atuação pela legislação aplicável, pelos limites impostos pela sua área e nível de especialização e pelos princípios do Turismo Sustentável.
- Acompanhar e dinamizar programas de animação turística de ar livre, garantindo o enquadramento técnico e turístico, a gestão do grupo e o cumprimento das regras de segurança e das boas práticas da atividade.
- Promover a participação responsável dos participantes das atividades de animação turística de ar livre, no respeito pelos recursos naturais, socioculturais e patrimoniais das comunidades.
- Avaliar as atividades de turismo de ar livre realizadas.
- Assegurar a gestão e manutenção das instalações e equipamentos necessários às atividades da empresa pelos quais seja responsável.

Este referencial já não se encontra em vigor

## 2. Organização do Referencial de Formação

### Formação Geral e Científica

Código	UFCD	Horas
5062	1 Língua portuguesa	50
5272	2 Relações interpessoais	50
5063	3 Língua inglesa	50

Total de Pontos de Crédito da Formação Geral e Científica: 15,00

### Formação Tecnológica

Código	UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
5299	1 Tecnologias de informação e comunicação	50	4,50
8021	2 Língua inglesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
5267	3 Turismo	50	4,50
4328	4 Marketing turístico	50	4,50
8022	5 Turismo de ar livre – enquadramento, produtos e serviços	50	4,50
8023	6 Territórios de turismo de ar livre – interpretação da paisagem	50	4,50
8024	7 Territórios de turismo de ar livre – interpretação do património	50	4,50
4305	8 Áreas protegidas	25	2,25
8025	9 Planeamento e gestão de programas de turismo de ar livre	25	2,25
8026	10 Promoção da saúde e fisiologia em ambientes de ar livre	50	4,50
4348	11 Noções básicas de socorrismo	50	4,50
8027	12 Gestão do risco em turismo de ar livre	50	4,50
8028	13 Meteorologia em turismo de ar livre	25	2,25
8029	14 Cartografia e orientação em turismo de ar livre	50	4,50
8030	15 Jogos em turismo de ar livre	25	2,25
8031	16 Caminhadas e outras atividades pedestres	50	4,50
8032	17 Passeios e atividades em bicicleta	50	4,50
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>		<b>725</b>	<b>65,25</b>

### Formação Prática em Contexto de Trabalho (Estágio)

465 15,00

Para obter a qualificação de Técnico/a Especialista em Turismo de Ar Livre, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 125 horas da Bolsa de UFCD (100 horas da Bolsa A de UFCD e 25 horas da Bolsa B de UFCD)**

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa A UFCD	Horas	Pontos de crédito
8033	21	Canoagem e rafting (em lagos e rios até classe II)	50	4,50
8034	22	Manobras com cordas	50	4,50
8035	23	Escalada (desportiva e em bloco)	50	4,50
8036	24	Tiro com arco, besta e zarabatana	50	4,50
8037	25	Paintball	50	4,50
8038	26	Introdução ao Birdwatching	50	4,50

Código		Bolsa B UFCD	Horas	Pontos de crédito
8039	27	Língua francesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8040	28	Língua italiana aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8041	29	Língua alemã aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8042	30	Língua espanhola aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8043	31	Língua holandesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8044	32	Língua finlandesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8045	33	Língua norueguesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8046	34	Língua sueca aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8827	35	Língua chinesa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25
8828	36	Língua russa aplicada ao turismo de ar livre	25	2,25

Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica 850 76,5

<sup>1</sup> Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

### 3. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

#### 3.1. Formação Geral e Científica

<b>5062</b>	<b>Língua portuguesa</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o desenvolvimento das competências oral e escrita, nas suas vertentes de compreensão, expressão e produção em Língua Portuguesa (LP).</li> <li>Aplicar conhecimentos linguísticos anteriormente adquiridos.</li> <li>Dar continuidade ao estudo da LP com vista ao aperfeiçoamento, adaptando-o as necessidades modernas, profissionais e pessoais dos formandos.</li> <li>Analisar criticamente diferentes tipos de enunciados.</li> <li>Adquirir técnicas de planificação e preparação de diversas tipologias textuais.</li> <li>Produzir enunciados orais e escritos, adequando-os a situações comunicativas distintas.</li> <li>Adquirir métodos e técnicas de pesquisa, registo e tratamento da informação.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Linguagem e comunicação             <ul style="list-style-type: none"> <li>Língua e linguagem</li> <li>Uso da língua enquanto atividade social                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- A atividade verbal como forma de acção</li> <li>- Competência comunicativa</li> <li>- Princípios que guiam a comunicação verbal: o princípio de cooperação e as máximas conversacionais</li> <li>- O dito e o implícito</li> <li>- Uso da língua e contexto situacional</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>A comunicação oral             <ul style="list-style-type: none"> <li>Particularidades da oralidade</li> <li>Processos de comunicação oral                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposição</li> <li>- Entrevista</li> <li>- Reunião</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>A comunicação escrita             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tratamento de problemas de pontuação, acentuação, ortografia e as regras do processamento de texto</li> <li>Produção escrita                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- A estrutura da frase</li> <li>- Período</li> <li>- Parágrafo</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Processos de comunicação escrita             <ul style="list-style-type: none"> <li>Texto académico vs. texto não académico</li> <li>Texto utilitário de natureza administrativa: convocatória; carta; nota de serviço; relatório; memorando; acta; curriculum vitae</li> </ul> </li> </ul>		

5272

## Relações interpessoais

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as características comportamentais dos seres humanos, em geral, e dos turistas, em particular.
- Identificar as estruturas, os processos de comunicação e os aspetos relacionais na empresa /organização / instituição.
- Utilizar técnicas de condução e controlo de interações pessoais (estilo e atitudes de comunicação interpessoal), adequadas a cada situação.
- Identificar o grupo enquanto unidade de comportamento social e os diferentes processos de interação dentro do mesmo e deste com o exterior.
- Gerir os obstáculos à comunicação/compreensão da mensagem e dos conflitos a eles inerentes.
- Reconhecer a importância da qualidade das relações interpessoais para o desenvolvimento pessoal e profissional do indivíduo.

### Conteúdos

- As Relações Interpessoais enquanto processo de comunicação
  - A comunicação
    - O processo de comunicação e os seus elementos
    - Comunicação verbal e comunicação não verbal
    - Princípios e comportamentos fundamentais para uma comunicação eficaz
  - Atitudes comunicacionais nas relações interpessoais
  - Estilos de comunicação
  - Análise Transaccional
- Processos Básicos das Relações Interpessoais
  - Princípios gerais do comportamento;
  - A formação das primeiras impressões e as expectativas nas relações interpessoais
  - O processo motivacional segundo Maslow e Herzberg
- Motivos dos clientes
  - Liderança
- As relações interpessoais e a sociedade
  - O grupo como unidade de comportamento social
  - A comunicação interpessoal no grupo / empresa / instituição / organização
  - Relação entre necessidades individuais e objetivos do grupo / empresa / instituição / organização
  - O conceito de conflito nas relações interpessoais
  - Estratégias de resolução de conflito
  - Mediação / negociação interpessoal

5063

## Língua inglesa

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Promover o desenvolvimento das competências oral e escrita em termos de interpretação, compreensão, expressão e produção em Língua Inglesa, demonstrando crescente autonomia no uso das competências de comunicação.
- Mobilizar os conhecimentos linguísticos anteriormente adquiridos e aplicá-los em novas situações de aprendizagem.
- Proporcionar o aperfeiçoamento da Língua Inglesa, adequando-a ao contexto socioprofissional dos formandos.
- Utilizar a Língua Inglesa como instrumento de trabalho.
- Possibilitar uma manipulação autónoma da Língua Inglesa como via de acesso à utilização correta das Tecnologias de Informação e Comunicação.
- Melhorar a interpretação de matéria científica e tecnológica.

### Conteúdos

- A língua inglesa no quotidiano socioprofissional do técnico de informação e comunicação
- A língua inglesa e as novas tecnologias
- Comunicação oral e comunicação escrita em língua inglesa
  - Os aspetos formais (fonológicos, sintáticos e léxico-semântico) do sistema linguístico inglês
  - Interpretação e produção de texto
  - Planificação e desenvolvimento de projetos individuais em Língua Inglesa; apresentação escrita e oral desses projetos

## 3.2. Formação Tecnológica

5299

## Tecnologias de informação e comunicação

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Utilizar as aplicações informáticas mais frequentes.
- Criar uma apresentação.
- Criar folhetos, panfletos, cartazes, menus.
- Criar diapositivos.
- Inserir objetos multimédia.
- Criar uma folha de cálculo.
- Manipular fórmulas matemáticas num documento.

### Conteúdos

- Fundamentos teóricos de aplicações informáticas como por exemplo *Windows / PowerPoint / AdobePhotoshop / Access / Excel / Publisher*
- Processamento de Texto
  - Criação de documentos
  - Funções avançadas
- Programa de apresentações multimédia
  - Criação de apresentações
  - Criação e apresentação de diapositivos
- Folha de Cálculo
  - Conceitos avançados
  - Geração de gráficos e listas

8021

## Língua inglesa aplicada ao turismo de ar livre

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em inglês a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

### Conteúdos

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

5267

Turismo

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Tomar conhecimento da história do turismo.
- Tomar conhecimento do enquadramento internacional do turismo.
- Descrever as componentes da oferta turística.
- Caracterizar as diversas tipologias de turismo.
- Reconhecer as diferentes formas de Procura Turística e suas características.
- Identificar os fatores determinantes da Procura Turística e a sua interação com fatores económicos, sociais, demográficos e geográficos.
- Identificar e perceber a evolução do turismo a nível nacional e regional.

**Conteúdos**

- História do Turismo
  - As primeiras viagens
  - O Turismo no século XX
  - A história do turismo em Portugal no Século XX
- Turismo no contexto internacional
  - A importância do turismo no mundo actual
  - O turismo e a União Europeia
  - Perspectivas de evolução do turismo a nível mundial
- A democratização do turismo
- Conceitos académicos e operacionais do turismo
- A oferta turística
  - A oferta primária ou original
  - A oferta derivada ou construída
  - A sustentabilidade, o ambiente e os produtos turísticos
- Tipologias de turismo
- Noção e formação da Procura Turística
  - Procura Turística, formas e características
- Necessidades Turísticas
- Determinantes da Procura Turística
  - Determinantes Estruturais
  - Determinantes Conjunturais
  - Determinantes Psico-sociológicos
- Perspectivas de evolução do turismo a nível nacional e regional



4328

**Marketing turístico**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Definir *marketing* e *marketing mix*.
- Identificar os elementos que compõem um plano de *marketing*.
- Utilizar os instrumentos promocionais disponíveis.
- Executar um plano de *marketing* para um produto/projeto turístico.

**Conteúdos**

- Conceito de *Marketing*
- Conceito de *Marketing* Turístico
- O *marketing mix*
  - Política de produto
  - Política de preço
  - Política de distribuição
  - Política de promoção
  - O mix dos serviços
  - Pessoal em contacto
  - Imagem
  - Processo de prestação do serviço
- Segmentação
  - Definição de segmentação
  - Razões da segmentação
  - Processo de segmentação
  - Principais critérios de segmentação
  - Escolha dos critérios de segmentação
- Posicionamento de destinos turísticos
  - Definição de posicionamento
  - Importância da escolha de um posicionamento
  - As duas dimensões de um posicionamento
  - A escolha das características/atributos distintivos
  - A qualidade de um posicionamento
- Elaboração de uma estratégia de *marketing* turístico
  - A análise e diagnóstico da situação do destino e espaço turístico (SWOT...)
  - Definição de objectivos
  - As opções estratégicas de *marketing*
  - Elaboração e formulação do *marketing mix*
  - A avaliação do plano de acção
- Instrumentos promocionais
- Novos conceitos estratégicos de *marketing* para o turismo
  - *Marketing* relacional
  - O *e-marketing*

8022

**Turismo de ar livre – enquadramento, produtos e serviços**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Contextualizar o turismo de ar livre no quadro do subsetor da animação turística.
- Reconhecer a legislação direta e conexas aplicáveis ao turismo de ar livre.
- Caracterizar os principais produtos de turismo de ar livre.
- Reconhecer a importância das atividades de turismo de ar livre no desenvolvimento de programas de teambuilding.
- Elaborar propostas de turismo de ar livre à luz dos deveres de informação, do bom desempenho ambiental e das especificidades do Turismo de Natureza, expressos na lei.
- Reconhecer e aplicar os princípios do turismo sustentável.
- Identificar e aplicar princípios de qualidade ao nível da prestação do serviço.
- Identificar as questões críticas relacionadas com o perfil profissional do/a Técnico/a de Turismo de Ar Livre.

**Conteúdos**

- Turismo de ar livre
  - Caracterização e delimitação
  - Enquadramento jurídico dos Agentes de Animação Turística e legislação conexas
  - Identificação dos órgãos do poder central, regional e local que tutelam e/ou se relacionam com o turismo de ar livre
  - Aplicação prática da legislação à organização de atividades de turismo de ar livre
- Produtos de turismo de ar livre
  - Caracterização das atividades
  - Programas multiatividades e programas de teambuilding
  - Motivações, interesses e exigências do turista no mundo atual
- Propostas de atividades de ar livre
- Qualidade e Boas Práticas
  - Princípios do Turismo Sustentável
  - Qualidade e boas práticas nas diversas fases da contratação e prestação do serviço
  - Avaliação e ajustamento de práticas profissionais
  - Segurança como valor e fator de qualidade
  - Código de Boas Práticas das Empresas de Turismo de Natureza
  - Normas de qualidade aplicáveis ao turismo de ar livre
- O/a Técnico/a de Turismo de Ar Livre
  - Perfil, funções e responsabilidades
  - A polivalência como valor profissional

8023

**Territórios de turismo de ar livre – interpretação da paisagem**

**Carga horária**

50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os fatores condicionantes da paisagem.
- Interpretar a paisagem sob os pontos de vista da geomorfologia, da fauna, da flora e da intervenção humana.
- Conceber e preparar uma atividade turística de ar livre na perspetiva da divulgação do património ambiental.
- Enquadrar o turismo de natureza e cultural nas atividades de turismo de ar livre.
- Reconhecer o contributo do turismo de ar livre para a sustentabilidade das regiões onde se desenvolve.

**Conteúdos**

- Paisagem
  - Natureza e paisagem
  - Fatores condicionantes da paisagem
- Geomorfologia
  - Constituição interna da Terra
  - Grandes tipos de rochas e sua relação com o relevo
  - Património geomorfológico de Portugal e produtos de turismo de ar livre. Os geoparques.
- Classificação dos seres vivos
- Flora
  - Caracterização da vegetação de Portugal
  - Algumas famílias botânicas
- Fauna
  - Caracterização geral da fauna de Portugal
  - Principais grupos de animais
  - Classificação:
    - .3.1. Invertebrados (crustáceos, insetos, aracnídeos e moluscos)
    - .3.2. Vertebrados (peixes, anfíbios, répteis, aves, mamíferos marinhos e terrestres)
- A Paisagem como recurso turístico e meio de trabalho
  - Biodiversidade – potencialidades turísticas
- Turismo de ar livre e rotas de natureza
  - Turismo de Natureza e Turismo Cultural
  - Papel dos produtos de Ar Livre na conservação do Património Ambiental e no desenvolvimento das economias locais

Este referencial já não se encontra em vigor

8024

**Territórios de turismo de ar livre – interpretação do património**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar os diversos aspetos do património presente nos territórios preferenciais das atividades de turismo de ar livre.
- Enunciar e definir os diferentes tipos de Património.
- Interpretar o Património Edificado, como face visível da História.
- Reconhecer as diversas manifestações do Património Etnográfico.
- Identificar e relacionar as características do território com o património existente.
- Enquadrar as atividades de turismo de ar livre em rotas de turismo cultural.

**Conteúdos**

- Pré-história e história
  - Cronologia e marcos da ocupação do território até à fundação da nacionalidade
  - Cronologia dos principais acontecimentos da História de Portugal
- Património
  - Noção de Património
  - Tipologias
- Património Edificado, face visível da ocupação humana dos territórios
  - Da Pré-História ao séc. XII: megalitismo, vestígios das presenças romana, visigótica e árabe
  - Da Nacionalidade aos nossos dias:
    - Estilos artísticos
    - Exponentes significativos
- Património arquitetónico e artístico (civil, militar e religioso) em espaço rural
  - Identificação, localização e funções
- Património Etnográfico – categorias de interesse turístico
  - Artes e ofícios
  - Crenças e devoções
  - Feiras, festas e romarias
  - Música e dança
  - Gastronomia e vinhos
  - Museus etnográficos
- Turismo de ar livre e rotas do património
  - Papel do Turismo Cultural na conservação do Património e no desenvolvimento das economias locais

4305

**Áreas protegidas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os objetivos e características do turismo de natureza.
- Planear uma atividade turística a desenvolver numa área protegida.

**Conteúdos**

- Áreas Protegidas - da caracterização à gestão
  - Classificação das Áreas Protegidas
    - Objectivos inerentes
    - Legislação referente às Áreas Protegidas
  - Áreas Protegidas em Portugal
    - Rede Nacional de Áreas Protegidas
    - A Rede Natura 2000
    - Zonas de Proteção Especial (ZPE) e Zonas Especiais de Conservação (ZEC)
- Turismo e ambiente
  - Proteção ambiental no setor turístico.
  - O turismo de natureza
    - As Áreas Protegidas como destino turístico
    - Património natural e cultural
    - Identificação das atividades de animação turística
    - Conflitos entre os interesses da conservação e os interesses das populações
  - A importância da conservação das espécies e raças autóctones
- Projecto: "As Áreas Protegidas como instrumento de conservação da natureza - da teoria à prática."

8025

**Planeamento e gestão de programas de turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da aplicação dos princípios de planeamento e de gestão das atividades de ar livre.
- Planear e gerir atividades de ar livre tendo como objetivos a utilização eficiente dos recursos e o cumprimento dos parâmetros de qualidade que devem presidir à prestação do serviço de cliente.
- Ajustar o planeamento e gestão das atividades de ar livre, em função das particularidades e do contexto em questão.
- Reconhecer e aplicar o código de boas práticas, no âmbito das atividades de planeamento e gestão.
- Utilizar diferentes ferramentas de planeamento e gestão de atividades de ar livre.

**Conteúdos**

- Planeamento de programas de turismo de ar livre
  - Eficácia versus eficiência
  - Conceito de planeamento e sua aplicação
  - Fases do planeamento
  - Consequências da ausência de planeamento.
  - Fatores críticos de sucesso do planeamento Métodos e técnicas de planeamento
- Gestão de atividades de ar livre
  - Conceito de gestão e sua aplicação
  - Particularidades/desafios
  - Consequências da ausência/inadequação da gestão
  - Orçamentação
  - Negociação e parcerias
  - Organização, execução e impacto
    - Metodologias e práticas
- Planificação e Gestão de um programa de atividade de ar livre

8026

**Promoção da saúde e fisiologia em ambientes de ar livre**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as principais estruturas do corpo humano, bem como a sua organização geral.
- Identificar os principais ossos do corpo humano, a sua classificação, localização e orientação.
- Localizar e orientar os principais músculos do corpo humano e descrever a sua função nas articulações que atravessam.
- Descrever a anatomia e funcionamento geral dos aparelhos cardiovascular e pulmonar.
- Descrever o processo da contração muscular e as vias de produção energética.
- Descrever o funcionamento dos aparelhos cardiovascular e respiratório durante o exercício físico, em diversas condições ambientais.
- Descrever as principais adaptações cardiorrespiratórias e metabólicas ao exercício físico, quer agudas, quer crónicas.
- Aplicar os princípios básicos da nutrição na organização das refeições integradas nas atividades de turismo de ar livre.
- Aplicar os princípios fundamentais da promoção da saúde, no contexto de intervenção da animação turística.
- Implementar estratégias que visem a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

**Conteúdos**

- Anatomofisiologia
  - Osteologia
    - Noções básicas
    - Acidentes articulares e não articulares nos ossos do esqueleto: descrição e análise
    - Tecido Conjuntivo – Caracterização geral, tipologia e caracterização.
  - Artrologia
    - Noção de articulação e classificação de articulações (critérios)
    - Articulações móveis (componentes e mecanismos de estabilidade articular)
    - Movimentos articulares (tipologia e parâmetros descritivos)
  - Anatomia muscular
    - Origem e inserção. Linha de tração do músculo e ação muscular.
    - Ação com origem e inserção invertida
    - Músculos Esqueléticos – Descrição e caracterização
- Fisiologia do Exercício
  - Fisiologia do Músculo-Esquelético:
    - Características e processos de contração muscular
    - Fibra muscular e processos energéticos
  - Aparelho Cardiovascular
    - Constituição

- Tipos de circulação
- Coração: Constituição interna e externa
- Fases do ciclo cardíaco
- Conceitos de Volume Sistólico, Frequência Cardíaca
- Débito Cardíaco
- Retorno Venoso
- Vasos sanguíneos
- Distribuição sanguínea, Pressão e Tensão Arterial e Venosa
- o Aparelho respiratório
  - Constituição e organização geral
  - Funções
  - Mecânica Respiratória
  - Trocas Gasosas
  - Transporte dos Gases
- Função cardiovascular e desempenho
  - o Controlo cardiovascular durante o exercício
  - o Exploração de conceitos sobre fisiologia do exercício
  - o Procedimentos de medição dos vários parâmetros (Frequência Cardíaca e Pressão Arterial)
  - o Adaptações cardiorrespiratórias associadas ao treino
  - o Enfarte do miocárdio e angina de peito
- Energia e movimento
  - o Adaptações metabólicas associadas à atividade física
  - o Envolvimento ambiental e exercício
  - o Termo regulação e exercício
  - o Exercício em altitude
  - o Exercício em profundidade
- Nutrição
  - o Noções básicas
  - o Necessidades nutricionais em situação de exercício
- Promoção da saúde
  - o Caracterização dos níveis de atividade física nacionais e internacionais
  - o Caracterização de hábitos relacionados com estilos de vida ativos e saudáveis
  - o Pilares para a intervenção no âmbito da promoção da saúde
  - o Doenças crónicas relacionadas com o sedentarismo

4348

**Noções básicas de socorrismo**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os princípios gerais de primeiros socorros e executar técnicas simples de socorrismo para controlar um cenário de acidente ou doença súbita.

**Conteúdos**

- Conceitos genéricos
- Sistema integrado de emergência médica
- Exame da vítima
- Alterações cardio-respiratórias
- Choque
- Hemorragias
- Intoxicações
- Alterações do estado de consciência
- Efeitos do ambiente
- Traumatismos músculo-esqueléticos
- Lesões na pele e tecidos moles

8027

**Gestão do risco em turismo de ar livre**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar metodologias adequadas de gestão do risco em atividades de natureza diversa, que envolvam, ou não, atividades de risco acrescido.
- Dominar os conceitos básicos e aplicar a terminologia.
- Aplicar metodologias e técnicas de avaliação de riscos em atividades turísticas de ar livre, tanto do ponto de vista da organização, como para os colaboradores e clientes.
- Selecionar e avaliar alternativas para a minimização do risco.
- Desenvolver um plano de gestão do risco de atividades de turismo de ar livre.
- Definir uma estratégia de emergência numa atividade.

**Conteúdos**

- Introdução à gestão do risco e sua relevância:
  - Panorama da animação turística em Portugal
  - Atividades de risco acrescido
  - Gestão do risco versus gestão da segurança
  - Responsabilidade e legislação específica
- Conceitos de base e terminologia (ISO Guide 73 2009)
- Processo e fases da gestão do risco:
  - Abordagem geral da ISO 31000 2009
  - Processo de gestão do risco
    - Estabelecimento do contexto
    - Identificação do risco
    - Estimativa do risco
    - Valoração do risco
    - Controlo do risco
    - Monitorização e revisão do risco
    - Comunicação do risco
  - Fases do processo de gestão do risco em atividades de turismo de ar livre
    - Abordagens metodológicas específicas
    - Critérios e técnicas
- Perceção do risco, comunicação e motivações para a aceitação do risco
- Identificação e compreensão das causas de acidentes
  - Relações de causalidade e modelos acidentológicos
  - Noções básicas de investigação de acidentes
- Planeamento da contingência e da resposta em emergência

8028

**Meteorologia em turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características dos diferentes sistemas meteorológicos.
- Interpretar a informação meteorológica disponível.
- Interpretar Cartas de Prognóstico.
- Efetuar previsões meteorológicas com base na observação de sinais no terreno.

**Conteúdos**

- Introdução histórica
- A atmosfera
- Energia na atmosfera
- A água na atmosfera
- Nuvens e meteoros
- Elementos meteorológicos e sua observação
- Os movimentos da atmosfera
- Meteorologia Sinóptica
- Interação atmosfera – oceano
- Interação atmosfera – relevo
- Boletins meteorológicos

8029

**Cartografia e orientação em turismo de ar livre**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da Orientação como disciplina transversal.
- Identificar as diversas aplicações das técnicas de Orientação em atividades de turismo de ar livre.
- Aplicar técnicas avançadas de navegação.
- Elaborar mapas de atividades de orientação de complexidade reduzida.
- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de orientação em áreas e percursos diversos.
- Enquadrar grupos de clientes em atividades de orientação, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Realizar atividades de orientação aplicando os conhecimentos de Fisiologia e Meteorologia requeridos.
- Aplicar e comunicar as técnicas específicas da atividade.

**Conteúdos**

- A Orientação como disciplina transversal e a sua aplicação a diversas áreas de trabalho, formação, lazer, desporto, turismo
- A importância da Orientação em turismo de ar livre
  - Atividades de Orientação enquanto produtos autónomos do turismo de ar livre
  - Potencialidades das atividades de Orientação em programas multiatividades
- Cartografia e Orientação
  - Mapas e cartas topográficas
  - Interpretação e utilização dos diversos sistemas de coordenadas
- TIC - utilização e potencialidades
- GPS
  - Princípios, funcionamento e modelos
  - Utilização de GPS no terreno
- Técnicas avançadas de navegação
  - Interpretação de relevo complexo
  - Técnicas de navegação e relocalização
  - Seleção e aplicação
- Cartografia de Orientação - construção de percursos
  - Obtenção de mapa - base
  - Desenho informático
  - Trabalhos de campo
  - Os modelos de percurso
- Meteorologia aplicada às atividades de orientação
- Percursos de Orientação
  - Reconhecimento e estruturação de percursos
  - Identificação de percursos de orientação adequados tendo em conta as regras básicas de segurança
  - Seleção de percursos de orientação adequados a um grupo, em função dos objetivos definidos, dificuldade técnica e física
- Planificação, organização e enquadramento de percursos e atividades de orientação
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios do briefing
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em atividades de orientação
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos).
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Atividades de orientação em turismo de ar livre
  - Técnicas específicas
  - Aspetos físicos e fisiológicos
  - Utilização e manutenção de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário
  - Alimentação
- Avaliação das atividades



8030

Jogos em turismo de ar livre

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a função dos jogos nas atividades de ar livre com objetivos de teambuilding e/ou de lazer.
- Organizar e enquadrar diversos jogos de equipa de acordo com os objetivos do grupo, boas práticas, tipologia dos espaços e tempo disponível.
- Aplicar as técnicas básicas de segurança.
- Comunicar e gerir os clientes numa atividade de Jogos.

**Conteúdos**

- Jogos
  - Natureza e origem dos jogos
  - História e caracterização dos Jogos populares e tradicionais
  - A função dos jogos em turismo de ar livre
  - Jogos de equipa em atividades de teambuilding e/ou de lazer
- Planificação e organização de jogos
  - Adaptação dos Jogos aos objetivos do grupo
  - Tipologia dos espaços
  - Tempo disponível
- Enquadramento técnico da atividade
  - Conteúdos obrigatórios de um briefing
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Comunicação e gestão do grupo durante a atividade
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo

Este referencial já não  
se encontra em vigor

8031

Caminhadas e outras atividades pedestres

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, caminhadas e outras atividades pedestres, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Realizar caminhadas e outras atividades pedestres aplicando os conhecimentos requeridos de Fisiologia, Meteorologia, Cartografia e Orientação.
- Interpretar percursos pedestres, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.
- Construir e interpretar a ficha técnica de um percurso.
- Aplicar e comunicar as técnicas específicas da atividade.

**Conteúdos**

- Caracterização da atividade
  - Conceitos
  - Produtos: passeios, jogos de pista em meio urbano e rural, geocaching e similares (entre outros)
- Cartografia e orientação aplicadas à atividade
  - TIC - utilização e potencialidades
  - Navegação com carta, bússola, altímetro e GPS
  - Navegação sem equipamento básico e/ou com visibilidade reduzida
  - Localização de um ponto na carta
  - Triangulações para determinação da posição própria no terreno
- Meteorologia aplicada à atividade
  - Boletins meteorológicos
  - Leitura de cartas de prognóstico
  - Previsões meteorológicas com base na observação de sinais no terreno
  - Principais websites disponíveis
- Percursos pedestres
  - Reconhecimento e planificação de percursos
  - Seleção de percursos
  - Percursos sinalizados
  - Sinalética
  - Ficha Técnica
  - Desnível acumulado e cálculo
  - Modelos de classificação de percursos em função do nível de dificuldade
- Planificação, organização e enquadramento de caminhadas e outras atividades pedestres
  - Interpretação de percursos
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios de um briefing
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em caminhadas
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Caminhadas e outras atividades pedestres
  - Técnicas
  - Postura física
  - Aspetos fisiológicos
  - Utilização de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário
  - Alimentação
  - Logística
- Avaliação da atividade

8032

Passeios e atividades em bicicleta

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, passeios e atividades em bicicleta, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Realizar passeios e atividades em bicicleta aplicando os conhecimentos requeridos de Fisiologia, Meteorologia, Cartografia e Orientação.
- Interpretar percursos de bicicleta, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.

- Construir e interpretar a ficha técnica de um percurso.
- Aplicar e comunicar as técnicas específicas da atividade.

## Conteúdos

- Caracterização das atividades:
  - Conceitos
  - Bicicletas e respetivos tipos de utilização (BTT, City, Híbridas, ...)
  - Produtos: passeios guiados, passeios em autonomia (selfguided), jogos de pista em meio urbano e rural, percursos com obstáculos, gincanas e similares
- Cartografia e orientação aplicadas à atividade
  - TIC - utilização e potencialidades
  - Navegação com carta, bússola, altímetro e GPS
  - Navegação sem equipamento básico e/ou com visibilidade reduzida
  - Localização de um ponto na carta
  - Realização de triangulações para determinação da posição própria no terreno
- Meteorologia aplicada à atividade
  - Boletins meteorológicos
  - Leitura de cartas de prognóstico
  - Previsões meteorológicas com base na observação de sinais no terreno
  - Principais websites disponíveis
- Percursos de bicicleta
  - Reconhecimento e planificação de percursos
  - Seleção de percursos
  - Percursos sinalizados
  - Sinalética
  - Ficha Técnica
  - Desnível acumulado e forma de cálculo
  - Modelos de classificação de percursos em função do nível de dificuldade
- Planificação, organização e enquadramento de passeios e outras atividades em bicicleta
  - Interpretação de percursos
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios de um briefing
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em passeios e outras atividades em bicicleta
- Planificação, preparação e organização de passeios de bicicleta em autonomia.
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos).
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Passeios e atividades em bicicleta:
  - Técnicas
  - Aspetos fisiológicos
  - Utilização de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário
  - Alimentação
  - Condução segura
  - Logística de atividades com duração diversa
- Mecânica básica para intervenção de 1ª linha
  - Nomenclatura da bicicleta
  - Componentes base de uma bicicleta, nas suas várias vertentes
  - Reparação de furos
  - Reparação da corrente
  - Ajuste de mudanças em andamento
  - Lavagem e lubrificação da bicicleta
- Bicicletas
  - Manutenção e armazenamento
  - Organização do transporte
- Avaliação da atividade

8033

**Canoagem e rafting (em lagos e rios até classe II)**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planejar 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.
- Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Realizar atividades de canoagem e rafting, aplicando os conhecimentos requeridos de hidrologia, meteorologia, cartografia e orientação.
- Interpretar os lagos e rios, utilizando informação turística relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.
- Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas da atividade.

**Conteúdos**

- Canoagem e Rafting de recreio
  - Origem
  - Caracterização
- Noções básicas de Hidrologia
- Cartografia e orientação aplicadas à atividade
- Meteorologia aplicada à atividade
  - Especificidades da influência das condições meteorológicas sobre o meio aquático
- Análise dos rios e seus riscos
  - Classificação dos rios
- Percursos de canoagem e rafting
  - Reconhecimento e planificação de percursos
- Seleção de percursos de canoagem e de rafting até Classe II
- 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
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em atividades de canoagem e de rafting
  - Especificidades da comunicação no rio
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Avaliação da atividade
- Metodologia da canoagem e do rafting
- Atividades de canoagem e rafting
  - Preparação física
  - Técnica básica da canoagem e sua aplicação de acordo com a situação
  - Técnica básica do rafting e sua aplicação de acordo com a situação
  - Utilização de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário
  - Alimentação
  - Logística de atividades com duração diversa
- 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, no sentido indicado, realizando uma ascensão de 4 a 10 metros
  - Resgate de um praticante (lançar a corda e ir buscar)
  - Resgate utilizando a sua embarcação como apoio
- Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos

8034

Manobras com cordas

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades que integram manobras com cordas, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Instalar os vários aparelhos requeridos pela atividade: Rapel, Slide, Tirolesa, Ponte de Cordas Paralelas, Ponte Himalaia.
- Aplicar e comunicar as técnicas específicas da atividade.

**Conteúdos**

- Atividades com Manobras com Cordas em Turismo de Ar Livre
  - Principais produtos
  - Ética e segurança
  - Identificação dos locais adequados à prática destas atividades
  - Boas práticas
  - Tipo de acidentes e perigos específicos da utilização de cordas
  - Sintomas das diversas patologias e manobras de recurso
  - Noção e cálculo do fator de choque
- Equipamentos – conhecimento e utilização
  - Cordas semiestáticas e dinâmicas
  - Bloqueadores.
  - Mosquetões.
  - Entaladores. Fitas. Diversos
  - Equipamento individual e coletivo
  - Manutenção e armazenamento
- Ancoragens e sistemas de desmultiplicação
  - Montagem de diversos pontos de ancoragem e amarrações
  - Montagem de diversos sistemas de desmultiplicação de forças de acordo com a sua utilização
- Instalação e uso de Aparelhos
  - Rapel
  - Slide
  - Tirolesa
  - Ponte de Cordas Paralelas
  - Ponte Himalaia
- Utilização de aparelhos instalados com cabos de aço
- Planificação, organização e enquadramento de atividades com manobras com cordas
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios de um briefing
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em atividades com manobras com cordas
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Avaliação da atividade

8035

Escalada (desportiva e em bloco)

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de Escalada em Parede Artificial ou Natural, equipadas para a escalada desportiva e em bloco, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Escalar a “abrir” vias equipadas para escalada desportiva de dificuldade até grau 5.
- Efetuar a manutenção dos sistemas de proteção individual (EPI).
- Progredir em segurança no meio vertical (subir e descer por corda e autoresgate).

**Conteúdos**

- Caracterização da atividade
- Cartografia e orientação aplicadas à atividade
- Meteorologia aplicada à atividade
- Regulamentação. Responsabilidade
- EPI para escalada desportiva
- Técnicas básicas de Escalada
- Parede de bloco e escalada desportiva
  - Técnicas básicas de escalada
  - Segurança na escalada em bloco
  - Montagem de amarrações (permanentes e não permanentes)
  - Descida em rappel com auto segurança
  - Ascensão por corda fixa
  - Técnicas básicas de resgate e autoresgate
- Parede de escalada desportiva e bloco:
  - Seleção das vias
  - Rapidez e segurança na escalada
  - Execução dos rappel
  - Autoresgate
- Planificação, organização e enquadramento de atividades de escalada desportiva e em bloco
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios do briefing
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em atividades de orientação
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Atividades de escalada
  - Preparação física
  - Aspetos fisiológicos
  - Utilização de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário
  - Alimentação
- Avaliação das atividades

8036

Tiro com arco, besta e zarabatana

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planejar, organizar e gerir atividades de tiro com arco, besta e zarabatana, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes, sob o ponto de vista técnico e turístico, garantindo a comunicação, a segurança e a liderança do grupo durante a atividade.
- Transmitir aos participantes a história e o enquadramento atual do tiro com arco, besta e zarabatana.
- Preparar e efetuar a manutenção dos diversos tipos de equipamentos, identificando quais os mais indicados para efeitos de animação turística.
- Aplicar os princípios e as regras de segurança da atividade, bem como as questões legais, regulamentares e éticas, analisando e gerindo eventuais riscos.
- Dominar a utilização dos equipamentos ao nível da técnica base.
- Preparar e aplicar as técnicas pedagógicas de acompanhamento das atividades por parte dos participantes.
- Aplicar regras e formatos competitivos simplificados que permitam organizar atividades recorrendo a jogos e torneios.
- Adaptar as situações de prática a grupos etários específicos, assim como a pessoas com necessidades físicas especiais.

**Conteúdos**

- História do tiro com arco, besta e zarabatana
- A utilização corrente do arco, besta e zarabatana
- Equipamentos
- Técnica simplificada de tiro com arco
- Técnica simplificada de tiro com besta
- Técnica simplificada de tiro com zarabatana
- Pedagogia e acompanhamento de participantes
- Organização e gestão de atividades de tiro com arco, besta e zarabatana
- Jogos e torneios
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos)
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Necessidades especiais

8037

Paintball

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Conceber, planejar e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de Paintball, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Enquadrar grupos de clientes, garantindo a comunicação, a segurança, as boas práticas e a liderança do grupo durante a atividade.
- Realizar a atividade de Paintball aplicando os conhecimentos requeridos de Fisiologia, Meteorologia, Cartografia e Orientação.
- Preparar um espaço para a realização de jogos de Paintball, tendo em conta os aspetos ambientais e a legislação em vigor.
- Identificar as instalações e equipamentos relacionados com a prática do Paintball, assim como todos os processos relacionados com o seu manuseamento, segurança e manutenção.
- Estruturar e conduzir uma sessão de Paintball.
- Dominar, aplicar e comunicar as técnicas específicas da atividade.

**Conteúdos**

- História do paintball. A atividade de paintball em Portugal e no Mundo
- Distinção entre paintball de lazer e paintball de competição
- Regulamentação e responsabilidade
  - Impactes ambientais da atividade e técnicas de minimização
- Espaços para paintball - identificação e preparação
  - Diferenças funcionais entre espaços permanentes e espaços improvisados
  - Locais adequados à realização de jogos de paintball
  - Implementação, otimização e melhoramentos das infraestruturas dos espaços permanentes
- Planificação e organização de uma sessão de paintball
  - Regras de segurança e boas práticas
  - Conteúdos obrigatórios de um briefing
  - Controlo de equipamentos
  - Paintball em recinto improvisado
- Organização de jogos de Paintball "Big Games", seu planeamento e logística
- Organização de sessões com vários grupos em simultâneo
- Sessões lúdicas e sessões de competição: diferentes métodos de organização
- Liderança, comunicação e gestão de grupos em atividades de paintball
- Segurança e Socorro em contexto específico
  - Aplicação de procedimentos de gestão de risco (preenchimento de fichas e outros procedimentos).
  - Planeamento de resposta em emergência
  - Aplicação de técnicas de socorrismo
- Atividades de Paintball
  - Técnicas específicas
  - Regras do jogo, de acordo com as várias temáticas possíveis
  - Utilização de equipamentos
  - Material individual e coletivo
  - Vestuário e proteção corporal
  - Técnicas de arbitragem
  - Logística
- Gestão de instalações e equipamentos
  - Manuseamento, segurança e manutenção
  - Funcionamento dos marcadores e manutenção em 2º escalão
  - Funcionamento e manutenção de sistemas de Ar Comprimido e CO2



8038

## Introdução ao Birdwatching

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as principais regras da atividade de observação de aves.
- Identificar e utilizar o material e equipamento para a atividade de observação de aves.
- Localizar os principais habitats e sítios para observar aves em Portugal.
- Identificar as espécies de aves mais relevantes do ponto de vista turístico, bem como onde e quando se observam em Portugal.
- Identificar no campo as 20 espécies mais relevantes para a atividade de cada participante.

### Conteúdos

- Regras gerais da observação
- Material / Equipamento de observação
- Principais habitats em Portugal
- Principais locais para observação de aves em Portugal
- Períodos de observação
- Fenologia das espécies de aves
- Migrações
- Topografia de uma ave
- Plumagem e padrões de muda
- Critérios de identificação
- Principais grupos de aves que ocorrem em Portugal
- Principais espécies de aves que ocorrem em Portugal
- Principais locais e espécies de aves do ponto de vista turístico
- Observação de habitats numa zona húmida costeira (águas livres de estuário, lamas entre-marés, sapais, salinas, arrozais pastagens e montados de sobro)
  - Espécies de aves presentes
- Observação de habitats numa zona interior (terrenos pseudo-estepários, vales fluviais escarpados e matos)
  - Espécies de aves presentes

Este referencial já não se encontra em vigor

8039

**Língua francesa aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em francês, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em francês, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8040

**Língua italiana aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em italiano, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em italiano, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8041

**Língua alemã aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em alemão, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em alemão, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8042

**Língua espanhola aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em espanhol, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em espanhol, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8043

**Língua holandesa aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em holandês, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em holandês, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8044

**Língua finlandesa aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em finlandês, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em finlandês, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8045

**Língua norueguesa aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em norueguês, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em norueguês, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural



8046

**Língua sueca aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em sueco, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em sueco, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da Língua
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8827

**Língua chinesa aplicada ao turismo de ar livre**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em mandarim, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias de um profissional de turismo de ar livre.
- Prestar informações e descrever atividades relacionadas com a sua atividade profissional.
- Utilizar vocabulário técnico relacionado com a atividade profissional no contexto da animação turística de ar livre.
- Interagir e comunicar em sueco, a nível do utilizador independente.
- Trabalhar em equipa e negociar.
- Relacionar informação de várias fontes.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua chinesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

8828

Língua russa aplicada ao turismo de ar livre

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

### Conteúdos

- Funcionamento da língua russa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico específico das situações de animação de turismo de ar livre: acolhimento do cliente, prestação de informações, realização do briefing das atividades, explicação do funcionamento dos equipamentos, acompanhamento das atividades (orientação, jogos, caminhadas e outras atividades pedestres, passeios e atividades em bicicleta e outras), prestação de indicações em situações de emergência e execução de técnicas básicas de socorrismo
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Criticar
  - Planear
  - Pedir e conceder autorização
  - Descrever e identificar
- Tipos de turismo
  - Património natural e cultural

Este referencial já não  
se encontra em vigor

#### 4. Sugestão de Recursos Didáticos

- AA. VV. (1976). Tesouros Artísticos de Portugal. Lisboa: Ed. Selecções do Reader's Digest.
- AA. VV. (2001). Lugares a Visitar em Portugal. Lisboa: Selecções do Reader's Digest.
- AA. VV., Dir. de Paulo Pereira (1995). História da Arte Portuguesa. 3 volumes. Lisboa: Ed. Círculo dos Leitores.
- AIRES, A.; QUINTA-NOVA, L.; SANTOS, L.; FERREIRA, R.; PIRES, N.; COSTA, R. (2011). Orientação desporto com pés e cabeça: Federação Portuguesa de Orientação.
- ALMEIDA, M.C.; SILVA, F. (2009). Gestão do Risco em Animação Turística. III Encontro Nacional de Riscos, Segurança e Fiabilidade. Secção Portuguesa da Associação Europeia de Segurança e Fiabilidade (ESRA). Centro de Congressos do Instituto Superior Técnico, Lisboa, 3 a 5 Novembro de 2009.
- ALMEIDA, M.C.; SILVA, F. (2012) Matriz de dados para aplicação da gestão do risco em animação turística. Em M.C. Almeida (Ed.) Turismo e desporto na natureza (pp. 224-240).
- ALMEIDA, N.F.; ALMEIRA, P.F.; GONÇALVES, H.; SEQUEIRA, F.; TEIXEIRA, J., ALMEIDA, F.F. (2001). Guia FAPAS - Anfíbios e Répteis de Portugal. Porto: FAPAS – Fundo para a protecção dos animais selvagens.
- ALMEIDA, P.; ARAÚJO, S. (2012). Introdução à Gestão de Animação Turística: Lidel.
- ALVES, J.M. et al. (1998). Habitats Naturais e Seminaturais de Portugal Continental. Lisboa: Instituto de Conservação da Natureza (ICN).
- BARATA, T. (1997). Actividade física e medicina moderna: Editora Europress.
- BRUNN, B.; DELIN H.; SVENSSON, L. (2002). Guia FAPAS - Aves de Portugal e Europa. Porto: FAPAS – Fundo para a protecção dos animais selvagens.
- BUDWORTH, G. (2012). Trabajos con nudos: Editorial Libsa.
- CARVOEIRA, R.; RODRIGUES, J.; RAMOS, A. (2001). Animação Desportiva para Jovens. Coimbra: Livraria Almedina.
- CATRY, P.; COSTA, H.; ELIAS, G.; MATIAS, R. (2010). Aves de Portugal. Ornitologia do Território Continental. Lisboa: Assírio & Alvim.
- CERVANTES, E. B. et al (1997). Iniciación al Piragüismo. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva S.L.
- 
- CORREIA; Teresa Pinto et al. (2001). "Identificação de unidades de paisagem. Metodologia aplicada a Portugal", Lisboa: Finisterra, XXXVI, 72, 2001, pp. 195-206.
- COSTA, H. (2003). Onde observar aves no sul de Portugal. Lisboa: Assírio & Alvim.
- CUIÇA, P. (2003). Guia de Montanha - Manual Técnico de Montanhismo: Editora Campo Base.
- CUNHA, L.; VIEIRA, A. (2004). "Geomorfologia, património e actividades de lazer em espaços de montanha. Exemplos no Portugal Central." Cadernos de Geografia, Coimbra, 21/23, pp. 15-28.
- DATNER, Y. (2006). Jogos para educação empresarial: jogos, jogos dramáticos, role-playing, jogos de empresa. São Paulo: Ágora.
- DIAS, P. (dir.) (1986). História da Arte em Portugal. 15 volumes. Lisboa: Ed. Alfa.
- ESPANHA, M., SILVA, P.A.; PASCOAL, A. G.; CORREIA, P. P.; OLIVEIRA, R. (2001). Anatomofisiologia - Tomo III Funções da vida orgânica interna.
- FACHADA, M. O. (2010). Psicologia das Relações Interpessoais. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- 
- Federação Portuguesa de Cicloturismo e Agência Portuguesa para o Ambiente. Brochura Bicicleta e Cidade: Projecto Benfica Ciclável, promotor FPCUB 2012.
- 
- FERREIRA, P. (1999). Guia do Animador - Animar uma Actividade de Formação: Multinova.
- FORD, K. (1995). Whitewater and Sea Kayaking, Champaign, Outdoor Pursuit Series: Human Kinetics Publishers.
- FORTES, R. (2012) Equipas de Alto Rendimento, Saber Liderar Equipas de Trabalho. Lisboa: RH Editora.
- FOSTER, N. (1999). Kayaking. A Beginner's Guide, West Sussex, UK: Fernhurst Books.
- Guia de Montanha (2010): Federação Campismo e Montanhismo de Portugal.
- Guia Técnico "Enoturismo", Consultado em 6 de Maio de 2013, URL: <http://guiastecnicos.turismodeportugal.pt/pt/enoturismo>
- Guia Técnico "Museus e Monumentos", Consultado em 6 de Maio de 2013, URL: <http://guiastecnicos.turismodeportugal.pt/pt/museus-monumentos>
- GUNN, C. (1994) Tourism Planning. 3rd edition. Washington: Taylor & Francis.
- HASSELSTRAND, C. (1987). Learning Orienteering Step by Step: International Orienteering Federation.
- HATTINGH, G. (2008). The climbers handbook: Editora Caxton.
- HILL, P.; JOHNSTON, S. (2002). Técnicas de Montaña: Edições Desnível.
- 
- HINAULT, B.; GENZLING, C. (1989). Ciclismo de Estrada: Editorial Presença.
- ALPIARÇA, M. (2012). ABC da BTT até Onde Puderem: Editora WANCEULEN.

- HUIZINGA, J. (2000). Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura (4.ª edição). São Paulo: Perspectiva.
- ICN (1999). Mamíferos Terrestres de Portugal Continental, Açores e Madeira. Lisboa: Ministério do Ambiente.
- INSTITUTO GEOGRÁFICO DO EXÉRCITO (2007). Manual de Leitura de Cartas. 7ª Edição. Lisboa.
- ISO (2009). ISO 31 000 - Risk management - Guidelines on principles and implementation of risk management.
- ISO (2009). ISO Guide 73. Risk management: vocabulary.
- JACKSON, E. (1999). Kayaking with Eric Jackson. Whitewater Paddling, Strokes & Concepts, Mechanicsburg: Stackpole Books.
- KRAUZER, S. M. (1995), Kayaking. Whitewater and Touring Basics. United States: W. W. Norton & Company.
- MACDONALD, D.; BARRET, P. (1999). Guia FAPAS de Mamíferos de Portugal e Europa. Porto: FAPAS – Fundo para a protecção dos animais selvagens.
- MACIA, D. (2002). Planificacion del entranamiento en escalada deportiva: Edições Desnível.
- Manual de Monitores de Pedestrianismo: Federação Campismo e Montanhismo de Portugal.
- Manual de Montanhismo (2010): Federação Campismo e Montanhismo de Portugal.
- MARQUES, G. (1997). Lendas de Portugal. Lisboa: Ed. Círculo dos Leitores.
- MATHIAS, M. L.; RAMALHINHO, M. G.; PALMEIRIM, J.; RODRIGUES, L.; RAINHO, A.; RAMOS, M. J.; SANTOS-REIS, M.; PETRUCCI-FONSECA, M.; OOM, M. M.; CABRAL, M J.; BORGES, J. F.; GUERREIRO, A.; MAGALHÃES, C.; PEREIRA, M. (2000). Guia dos Mamíferos Terrestres de Portugal Continental, Açores e Madeira. Lisboa: Instituto de Conservação da Natureza (ICN).
- MATOS, M.; SILVA, A.; SANTINHA, A.; ALÃO, D.; ALVES, J.; SAMPAIO, M.; CARVALHO, S. (1997). Programa de Promoção de Competências Sociais – Manual de Utilização. Lisboa: PPES.
- MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. (2007). Exercise Physiology. 6th edition. Lippincott: Williams & Wilkins.
- PEREIRA, G.; GONÇALVES, P.; DIAS, F. (2012, 1.ª ed.). Manual de Animação Turística e Cultural: Ed. Media XXI.
- PEREIRA, J. (2012). "Kid Carcaça" A Grande Aventura Europeia: Chiado Editora.
- PEREIRA, P.; PEREIRA, D.; ALVES, M. (2004). Património geomorfológico: da actualidade internacional do tema ao caso português. Actas do V Congresso da Geografia Portuguesa. Consultado em 15 de fevereiro de 2013, URL: [http://apgeo.pt/files/docs/CD\\_V\\_Congresso\\_APG/web/\\_pdf/B3\\_14Out\\_Paulo%20Pereira.pdf](http://apgeo.pt/files/docs/CD_V_Congresso_APG/web/_pdf/B3_14Out_Paulo%20Pereira.pdf)
- PETRUCCHI, M. (2002). Turismo - Planeamento e Gestão: Futura.
- REDONDO, J. (2009). Prevención y seguridad en trabajos verticales: Edições Desnível.
- RIBEIRO O. (1986). Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico. Lisboa: Ed. Sá da Costa.
- ROWE, R.; GOODMAN, F.; TRAIN, D.; ATTENBURROW, M.; FOSTER, N.; HUTCHINSON, D.; HIGNELL, R., et al. (1997). Canoeing Handbook. (Ray Rowe & B. C. Union, Eds.) (2nd ed.): Biddles Limited.
- SANTOS, N.; CRAVIDÃO, F.; CUNHA, L. (2010). Natureza, paisagens culturais e os produtos turísticos associados ao território. Repositório Digital da Universidade de Coimbra - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território. Consultado em 15 de fevereiro de 2013, URL: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/13835/1/154.pdf>
- SAPP, R.W. (2004). Paintball Digest, the most comprehensive guide to paintball: F&W Publications Inc.
- SCHUBERT, P. (2001). Seguridad y riesgo. Análisis y prevención de accidentes de escalada. Volumes I a III. Espanha: Editorial Desnível.
- SCOTT, Bike Owners Manual (2009).
- SEELEY, R.; STEPHENS, T.; TATE, P. (2005) Anatomia & Fisiologia. 6ª Edição: Lusociência.
- SILVA, F.; ALMEIDA, M.C., (2011). Caracterização e potencialidades do coasteering em Portugal Journal of Tourism and Sustainability, I (2), 27-35.
- SILVERS, J.R. (2008). Risk management for meetings and events: Elsevier.
- SILVESTRE, J. C. (1987). La Carrera de Orientación, la salud en el correr- Colección Herakles. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S. A.
- STRAHLER, A. et al (1997). Geografia Física. Barcelona: Ediciones Omega S.A.
- STUART, R. R. (2000). Jogos para Formadores - Desenvolvimento de Equipas. Lisboa: Monitor.
- Studies in Fuzziness And Soft Computing (2010) Scenario Paintball: Betascript Publishing.
- STÜCKL, P.; SCHUBERT, P. (2007). Técnicas de aseguramiento y material: Edições Desnível.
- SVENSSON, L.; MULLARNEY, K.; ZETTERSTROM, D. (2009). Collins Bird Guide. 2nd edition. London: Harpercollins Publishers Ltd.
- SVENSSON, L.; MULLARNEY, K.; ZETTERSTROM, D. (2012). Guia das Aves. 2ª edição. Lisboa: Assírio & Alvim.
- TYSON, A.; LOOMIS, M. (2008). Autoresgate en Escalada : Edições Desnível.
- WALBRIGE, C.; SUNDMACHER, S.; WAYNE, A. (1995). Whitewater Rescue Manual, New Techniques For Canoeists, Kayakers, and Rafters. Maine: Ragged Mountain Press.
- WINTER, S. (2000). Escalada Deportiva com niños y adolescentes: Edições Desnível.
- WONG, C. F.; LITTLE, J. (2001). Ultimate Paintball Field Guide: Contemporary Books Inc.
- YOUNG, P.; SMITH R. (2007). Paintballer's Almanac. Vol. 1: Lulu.com.
- ZIMMER, P., GRASSMANN, S. (1996). Avaliar o potencial turístico de um território. European Commission. Consultado em 14 de fevereiro de 2013, URL: <http://ec.europa.eu/agriculture/rur/leader2/rural-pt/biblio/touris/metho.pdf>.

- Outros Documentos
- Carta de Qualidade da APECATE (documento elaborado por grupo de trabalho interno da APECATE - Associação Portuguesa de Empresas de Congressos, Animação Turística e Eventos | a publicar brevemente em [www.apecate.pt](http://www.apecate.pt))
- Documentos finais do Projecto Europeu “EQF-OA European Qualification Framework for Outdoor Animators” (2006 - 2008)”, financiado pela União Europeia:
  - EQFOA research report, URL em [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA\\_research\\_report\\_EN.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA_research_report_EN.pdf)
  - Industry Occupational Map for the Outdoor Sector, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA\\_A\\_Industry\\_Occupational\\_Map\\_for\\_the\\_Outdoor\\_Sector\\_\\_en\\_.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA_A_Industry_Occupational_Map_for_the_Outdoor_Sector__en_.pdf)
  - Industry Occupational Description for the Outdoor Sector, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA\\_B\\_Industry\\_Occupational\\_Description\\_for\\_the\\_Outdoor\\_Sector\\_\\_en\\_.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA_B_Industry_Occupational_Description_for_the_Outdoor_Sector__en_.pdf)
  - Functional\_Map\_Outdoor\_Sector, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA\\_C\\_Functional\\_Map\\_Outdoor\\_Sector\\_\\_en\\_.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA_C_Functional_Map_Outdoor_Sector__en_.pdf)
  - The Outdoor Animator Competence Framework, URL [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA\\_D\\_The\\_Outdoor\\_Animator\\_Competence\\_Framework\\_\\_en\\_.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/EQFOA/EQFOA_D_The_Outdoor_Animator_Competence_Framework__en_.pdf)
- Documentos finais do Projecto Europeu “CLO2: Professionalising training and mobility for outdoor animators in Europe, bridging the gap between sector competences and learning outcomes”, financiado pela União Europeia:
  - Competence Framework for Outdoor Animators, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/1\\_R9\\_Competence\\_Framework\\_English.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/1_R9_Competence_Framework_English.pdf)
  - Learning Outcomes Framework (Matrix) for Outdoor Animators, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/2\\_Learning\\_Outcomes\\_Matrix\\_English.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/2_Learning_Outcomes_Matrix_English.pdf)
  - Accreditation and verification processes for the Outdoors, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/3\\_R13\\_Accreditation\\_and\\_Verification\\_Processes\\_English.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/3_R13_Accreditation_and_Verification_Processes_English.pdf)
  - Piloting Report - Learning Outcomes Framework & Accreditation Processes, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/4\\_R14\\_Pilot\\_Report\\_-\\_CLO2.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/4_R14_Pilot_Report_-_CLO2.pdf)
  - Report of feasibility for European Register of Outdoor Professionals; URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/5\\_R15\\_Feasibility\\_Report\\_Register\\_English.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/5_R15_Feasibility_Report_Register_English.pdf)
  - European Research Report for the Outdoors in Europe, URL: [http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/6\\_R17\\_European\\_Research\\_Report\\_English.pdf](http://www.ec-oe.eu/fileadmin/Projekte/CLO2/6_R17_European_Research_Report_English.pdf)
- Norma Portuguesa “Turismo de Natureza - Atividades de Turismo de Natureza” (documento normativo elaborado pela SC 6, Turismo de Natureza/Outdoor da CT 144, Serviços Turísticos, coordenada pelo Organismo Gestor de Comissão Técnica do Turismo de Portugal, I.P. Instituto Português da Qualidade | Documento em finalização, a publicar brevemente).
- Sites
  - Associação Portuguesa de Empresas de Congressos, Animação Turística e Eventos | [www.apecate.pt](http://www.apecate.pt)
  - European Confederation of Outdoor Employers | <http://www.ec-oe.eu/>
  - European Cyclists’ Federation | <http://www.ecf.com/>
  - Federação Portuguesa de Ciclismo – FPCUB | <http://www.fpcub.pt/pt/index.php>
  - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, I. P. | <http://www.icnf.pt/portal>
  - Turismo de Portugal, I.P. | [www.turismodeportugal.pt](http://www.turismodeportugal.pt)
- Legislação
  - Declaração de Rectificação n.º 3-D/2002, de 31/01
  - Decreto Regulamentar n.º 18/99. D.R. n.º 200, Série I-B de 27/08
  - Decreto-Lei n.º 108/2009, de 15/05
  - Decreto-Lei n.º 199/2012, de 24/08
  - Decreto-Lei n.º 269/2003, de 28/10
  - Decreto-Lei n.º 32/2011, de 7/03
  - Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11/03
  - Decreto-Lei n.º 92/2010, de 26/07
  - Directiva 2006/123/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 12/2006
  - Portaria 1087/2010 de 22/10
  - Portaria n.º 651/2009, de 12/06
  - Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/98. D.R. n.º 195, Série I-B de 25/08
  - Resolução do Conselho de Ministros n.º 24/2013