



Programa de Ação de Formação

1. **Designação da ação de formação:** **Escalada e Manobras em Corda**

2. **Destinatários da ação de formação:** Docentes dos grupos: 260

3. **Datas:** 06 a 08 julho de 2026

4. **Duração/Créditos:** 15h/0,6 créditos

5. **Horário:** 09h-12h e das 14h-16h

6. **Pré-Requisitos de frequência:** Condição Física e Psicológica adequada à prática de escalada de nível de iniciação.

7. Objetivos a atingir:

No final da formação os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar equipamentos de escalada, reconhecendo os seus contextos de utilização, avaliando o seu estado de conservação/degradação e verificando o respetivo prazo de validade;
 - Equipar corretamente o arnês, garantindo um ajuste adequado e seguro antes da prática;
 - Utilizar equipamentos de segurança distinguindo e aplicando corretamente dispositivos autoblocantes e não autoblocantes em contexto de escalada.
 - Executar nós essenciais, com especial enfoque no nó de oito, assegurando a sua correta realização e verificação;
 - Reconhecer riscos associados à prática da escalada e realizar uma análise básica de risco, aplicando medidas de prevenção e segurança;
- Participar em jogos e atividades pedagógicas de aprendizagem, utilizando metodologias lúdicas para desenvolver competência iniciais na escalada.



Conteúdos programáticos:

1. Equipamentos e normalização

- Tipos de equipamentos utilizados na escalada (arnês, corda, mosquetões, dispositivos de segurança, capacete, entre outros)
- Normas e certificações aplicáveis aos equipamentos
- Contextos de utilização dos diferentes equipamentos
- Verificação do estado de conservação, degradação e prazo de validade

2. Técnicas de progressão em escalada

- Conceito de subida em top rope
- Conceito de subida “a abrir” (à frente)
- Diferenças, vantagens e limitações de cada técnica
- Procedimentos de segurança associados a cada tipo de progressão

3. Segurança na escalada: técnicas e equipamentos

- Princípios fundamentais de segurança na escalada
- Utilização correta de dispositivos autoblocantes e não autoblocantes
- Técnicas de segurança (segurar, comunicação entre escalador e segurador)
- Verificações de segurança antes da escalada

4. Nós essenciais

- Introdução aos nós utilizados na escalada
- Execução do nó de oito
- Verificação e aplicação prática do nó de oito

5. Riscos e análise de risco

- Identificação de riscos na prática da escalada
- Fatores de risco associados ao praticante, equipamento e ambiente
- Princípios básicos de análise e prevenção de risco
- Medidas de segurança e prevenção de acidentes

6. Jogos de aprendizagem de escalada

- Atividades lúdicas aplicadas ao ensino da escalada
- Jogos de desenvolvimento da confiança, equilíbrio e coordenação
- Estratégias pedagógicas para iniciação à escalada
- Dinâmicas de grupo e aprendizagem através do jogo.

8. Bibliografia fundamental:

- ✓ Silveira, B. (2014) Manobras em Corda: uma abordagem preventiva. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.
- ✓ Muñoz, J. L. (2010). *100 perguntas e respostas de iniciação à escalada*. Desnível.
- ✓ Pedrosa, R. (2013). *Escale melhor e com mais segurança*. Companhia da Escalada.



- ✓ Rodrigues, R. (2016). *Vamos escalar! Manual básico de técnicas verticais* (PDF educativo). Minha Montanha.