



ACADEMIA INTERNACIONAL DE ECOESPORTE

Fundada em 26 de julho de 2015
CNPJ: 23.379.268/0001-81

PLANO DE AULAS DOS CURSOS DE ECOESPORTE

NÚMERO	CURSO	CARGA HORÁRIA
1	CURSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA - Fase I, II e III	100
2	CURSO DE APERFEIÇOAMENTO ESPORTIVO	30
3	CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA	30
4	CURSO DE MONTADOR DE PERCURSOS	16
5	CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL I	40
6	CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL II	24
7	CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL III	22
8	CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITRO	40
9	CURSO DE TRAÇADOR DE PERCURSOS	20
10	CURSO DE FORMAÇÃO DE TÉCNICO DE ECOESPORTE	40
11	CURSO DE INTRODUÇÃO A GESTÃO DAS ENTIDADES ESPORTIVAS	20
12	CURSO DE GERENCIAMENTO DE ENTIDADE ESPORTIVA	24
13	CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL IV	20
14	CURSO DE RESGATE EM COMPETIÇÃO DE ECOESPORTE E ÁREAS REMOTAS	40
15	CURSO DE MAPEAMENTO COM GPS	32

1. INICIAÇÃO DESPORTIVA		CARGA HORÁRIA: 100 HORAS		
a. Iniciação Esportiva Fase I – Programa de Instrução Mínima		CARGA HORÁRIA: 40 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
1.a.1 – APRESENTAÇÃO DO ECOESPORTE	Conceituar Ecoesporte Identificar os uniformes e equipamentos Reconhecer as regras básicas e graduação	AULA EXPOSITIVA E PRÁTICA	0,5	
1.a.2 – PERCURSO DE APRESENTAÇÃO	Realizar um percurso de apresentação em grupo Realizar um percurso de apresentação individual		1,5	
1.a.3 - APRESENTAÇÃO DA BÚSSOLA	Conhecer o uso da bússola		0,5	
1.a.4 - DIREÇÃO E DISTÂNCIA NI E NII	Desenvolver a percepção dos pontos cardeais e uma prontidão para seguir uma direção		1	
1.a.5 – DIREÇÃO E DISTÂNCIA NIII	Usar a bússola com mapa		2	
1.a.6 – DIREÇÃO E DISTANCIA NIV	Treinar o mecanismo do uso da bússola		3	
1.a.7 - PASSO DUPLO - CONFECÇÃO DA TABELA	Aferir o passo duplo: caminhando e correndo		1	
1.a.8 – AQUECIMENTO e ALONGAMENTO	Executar o aquecimento psicomotor		1	
1.a.9 – SIMBOLOS DO MAPA DE ECOESPORTE	Identificar os símbolos do mapa de Ecoesporte		6	
1.a.10 – PRINCIPAIS ESPÉCIES DO MAPA	Reconhecer as espécies dos símbolos do mapa		2	
1.a.11 - ESCALAS DO MAPA	Reconhecer a escala do mapa		0,5	
1.a.12 – CONCILIAÇÃO DO MAPA I a V	Manter o mapa conciliado com o terreno ao mudar a direção		2	
1.a.13 – ALFABETO I E II	Eleger os pontos de checagem		1	
1.a.14 – DIREÇÃO DE SEGURANÇA I E CORRIMÃO	Eleger a direção segura e usar o corrimão		1	
1.a.13 - PONTO DE ATAQUE I	Eleger um acidente para Ponto de Ataque		1	
1.a.15 – RELEVO	Confeccionar uma maquete do relevo		1	
1.a.16 – CARTÃO DE DESCRIÇÃO E CONTROLE	Reconhecer o cartão de descrição		1	
1.a.17 – FASES DA COMPETIÇÃO	Reconhecer as fases da competição		1	
1.a.18 – OFÍDIOS E ANIMAIS PEÇONHENTOS	Reconhecer as ações em caso de acidentes e ataque de animais peçonhentos		2	
1.a.19 – ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR			4	
1.a.20 – VALORES e PRINCÍPIOS	Identificar os valores e princípios do Ecoesporte		2	
1.a.21 - MEIO AMBIENTE	Reconhecer as regras ambientais		1	
1.a.22 – PERCURSO ACOMPANHADO	Executar dois percursos de Ecoesporte		2	
1.a.23 – Exame de graduação C1 ou C2	Executar o Exame	2		

OBS: Este programa credencia ao exame de graduação “C1” e “C2”
 Alguns conteúdos podem ser trabalhados de forma transversal com outros
 Sempre que possível terminar a aula com um percurso adequado aos fundamentos treinados

4. CURSO DE MONTADOR DE PERCURSOS		CARGA HORÁRIA: 16 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
4.1 - Regras Oficiais	Interpretar as regras de Ecoesporte	Aula expositiva e prática	2	
4.2 - Montagem da partida	Montar uma partida de Ecoesporte		3	
4.3 - Montagem da chegada	Montar uma chegada de Ecoesporte		3	
4.4 - Instalação das metas	Realizar a rotina de instalação das metas		7	
5.5 - Exame de graduação A1	Executar o Exame		1	

5. CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL I		CARGA HORÁRIA: 40 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
5.1. Introdução á cartografia de Ecoesporte	Conhecer o processo da confecção de um mapa de e Ecoesporte	Palestra	1	(1)
5.2. Confecção da tabela de passos	Usar o passo duplo como método estimado de medir distância	Demonstração/ Prática	1	
5.3. Determinação da escala do mapa base	Determinar a escala do mapa base.	Demonstração/ Prática	2	(2)
5.4. Determinação do Norte no mapa base	Traçar o norte magnético no mapa base.	Demonstração/ Prática	2	(2)
5.5. Locação de um ponto com uma direção e uma distância	Executar a locação de uma estação no mapa de Ecoesporte.	Demonstração/ Prática	4	(2)
5.6. Locação de um ponto com duas direções	Executar a locação de uma estação no mapa de Ecoesporte com duas direções.	Demonstração/ Prática	4	(2)
5.7. Interpretação dos símbolos do mapa de Ecoesporte+	Classificar a vegetação, objetos e modelado do terreno.	Demonstração/ Prática	12	(2)
5.8. Uso do computador para desenhar o mapa de Ecoesporte	Desenhar o mapa de Ecoesporte usando o programa OCAD.	Demonstração/ Prática	7	(3)
5.9. Prática controlada - (trabalho de campo)	Executar o mapeamento de uma quadra, campo de futebol e um parque.	Prática controlada	8	(2)
OBS: Este programa credencia ao exame "A2"				

6. CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL II		CARGA HORÁRIA: 24 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
6.1. Interpretação dos símbolos do mapa de Ecoesporte	Classificar a vegetação, símbolos e corres do mapa de Ecoesporte	Demonstração e Prática	6	
6.2. Locação de pontos por relocação	Locar um objeto por relocação		3	
6.3. Locação de pontos por caminharmento	Locar um objeto por caminharmento		3	

6.4. Uso do computador para desenhar o mapa de Ecoesporte	Desenhar o mapa de Ecoesporte usando o programa OCAD		4	
6.5. Prática controlada	Reconstituir a vegetação do mapa	Prática controlada	8	

7. CURSO DE MAPEADOR DE ECOESPORTE NIVEL III		CARGA HORÁRIA: 22 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
7.1. Interpretação dos símbolos do mapa de Ecoesporte	Interpretar as cores da vegetação e objetos do terreno	Demonstração/ Prática	4	
7.2. Teoria da curva de nível	Reconhecer a curva de nível	Palestra	2	
7.3. Representação do relevo no mapa de Ecoesporte	Reconhecer o modelado do terreno	Demonstração/ Prática	2	
7.4. Locação da curva de nível ponto a ponto	Locar duas curvas de níveis por locação de pontos	Demonstração/ Prática	8	
7.5. Preparação do mapa de Ecoesporte para impressão	Desenhar o mapa de Ecoesporte usando o programa OCAD	Expositiva/ Prática	2	
7.6. Prática controlada	Reconstituir as curvas de níveis do mapa	Prática controlada	4	

10. CURSO DE FORMAÇÃO DE TÉCNICO DE ECOESPORTE		CARGA HORÁRIA: 40 HORAS		
ASSUNTOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA ENS	Nº HORAS	MATERIAL
TREINAMENTO TÉCNICO				
10.1 - APRESENTAÇÃO DE ECOESPORTE	Conceituar Ecoesporte	Palestra	1	
10.2 - O TÉCNICO DE ECOESPORTE	Identificar as atribuições do técnico	Palestra	1	
10.3 - METODOLOGIA DE ENSINO E TREINAMENTO	Reconhecer a metodologia de ensino e treinamento	Palestra	1	
10.4 - ECOESPORTE LÚDICO (não atletas/apresentação)	Montar os percursos de apresentação	AULA	1	
10.5 - DIREÇÃO E DISTÂNCIA	Montar e executar os educativos específicos		4	
10.6 - CONCILIAÇÃO DO MAPA		EXPOSITIVA	2	
10.7 - DIREÇÃO DE SEGURANÇA		2		
10.8 - ALFABETO		E	2	
10.9 - META DE ATAQUE		1		

10.10 - ANTECIPAÇÃO DA META		PRÁTICA	1	
10.11 - CORRIMÃO			1	
10.12 - ESCOLHA DA ROTA			1	
10.13 - RELEVO			2	
10.14 - ECOESPORTE PARA ATLETAS ESPECIAIS	Compreender e desenvolver a formação do atleta com deficiência física		1	
10.15 - SÍMBOLOS DO MAPA DE ECOESPORTE			2	
10.16 - VALORES E PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS DO ECOESPORTE	Reconhecer os valores e princípio filosófico do Ecoesporte		1	
7.17 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO MAPA DIDÁTICO			1	
10.18 - INSTRUÇÃO MÍNIMA			1	
10.19 - GRADUAÇÃO EM ECOESPORTE			1	
TREINAMENTO FÍSICO / TÉCNICO				
10.20 - CORRIDA INTERVALADO COM MAPA	Montar e controlar o treinamento intervalado específico e ou com mapa.	AULA	1	
10.21 - CORRIDA COM INTERVALO DE NAVEGAÇÃO			1	
10.22 - CIRCUITO DE NAVEGAÇÃO	Montar o método de treinamento em circuito	EXPOSITIVA	1	
10.23 - INTERVALADO DE ECOESPORTE	Montar e controlar o treinamento intervalado específico com mapa	E	1	
10.24 - INTERVALADO COM NAVEGAÇÃO – META A META		PRÁTICA	1	
10.25 – REVEZAMENTO I		1		
TREINAMENTO FÍSICO				
10.26 - AQUECIMENTO E ALONGAMENTO	Conduzir o aquecimento psicomotor	AULA	1	
10.27 - MUSCULAÇÃO	Montar uma série de treinamento de força	EXPOSITIVA E PRÁTICA	1	
10.28 - TREINAMENTO INTERVALADO	Avaliar e conduzir o treinamento		1	
10.29 - CONTROLE DO DOPING, TREINAMENTO E MEIO AMBIENTE	Reconhecer a importância do esclarecimento sobre os malefícios do uso das substâncias dopantes	PALESTRA	1	
PSICOLOGIA NO ESPORTE				
10.30 – CONTROLE DA ANSIEDADE	Aplicar os exercícios de controle a ansiedade	Palestra	3	
10.31 – STRESS NO ESPORTE	Reconhecer as fases e sintomas do stress			
10.32 – LIDERANÇA NO ESPORTE	Reconhecer o exercício da liderança e motivação no esporte			
10.33 – MOTIVAÇÃO NO ESPORTE	Desenvolver a motivação no grupo esportivo			

10.34 – O ATLETA	Reconhecer a interferência do técnico no desenvolvimento do atleta			
EQUIPE ESPORTIVA				
10.35 – ENTIDADE DE PRÁTICA E EQUIPE ESPORTIVA	Reconhecer as fases da organização da equipe esportiva	PALESTRA	1	