

Ficha da Acção

Designação Didáctica do surf em contexto escolar

Região de Educação **Área de Formação** A B C D

Classificação Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

Duração

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

Cód. Área A21 **Descrição** Educação Física,

Cód. Dest. 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

Dest. 50% 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

Reg. de acreditação (ant.) CCPFC/ACC-78147/14

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. 10723800 **Nome** Carlos Eduardo Barbosa Morais Couto **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-33594/13

Componentes do programa Todas **Nº de horas** 25

Formadores sem certificado de registo

Anexo A

A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

O culto do corpo surge com uma importância cada vez maior, levando as pessoas a dimensioná-lo de nova forma. O corpo é, sem dúvida alguma, o grande capital individual, o suporte da identidade individual, que recebe os fluxos culturais da sociedade.

Há uma notória tendência pela procura de um estilo de vida mais activo. Há também uma ligação directa entre estilo de vida e actividade física. Se, por um lado, qualquer pessoa pode eleger a sua própria actividade, deixando de haver os elitismos que estratificavam classes sociais em função do desporto praticado; por outro, a actividade praticada pode influenciar o estilo de vida adoptado, como se pode verificar na sub-cultura dos surfistas.

A prática de surf tem vindo a aumentar de uma forma impressionante. Para tal tem contribuído o grande número de campeonatos nacionais e mundiais que vão decorrendo nas nossas praias, e, claro está, a publicidade. O que une os surfistas em torno desta modalidade, transformando-a quase em culto, é o prazer proporcionado pelo deslizar em cima das ondas e contacto com a Natureza.

A Educação Física deverá não só proporcionar aos alunos tempo efectivo de actividade física, mas também (e principalmente) dar a conhecer aos alunos a maior diversidade possível de modalidades desportivas, que lhes permita manterem-se activos fora do meio escolar.

Neste contexto, esta acção visa dotar os docentes de meios, estratégias didácticas e metodológicas para o ensino do surf em perfeitas condições de segurança.

Objectivos a atingir

- Ensinar a analisar as condições meteorológicas favoráveis para a leccionação de uma aula de surf em segurança (tamanho, período e direcção da ondulação; intensidade e direcção do vento; maré, fase lunar).
- Escolher o local onde leccionar a aula em segurança (tipo de fundo, zona de entrada, zona de aula, zona de saída, correntes, agueiros).
- Escolher o material adequado para cada aluno (fato, prancha, acessórios de segurança).
- Identificar as técnicas básicas do surf, componentes críticas, erros mais comuns e correcções.
- Seleccionar meios auxiliares à aprendizagem e treino do surf.
- Conhecer o tipo de preparação física no surf, em contexto de treino e em competição no desporto escolar.

Conteúdos da acção

Apresentação da formação e explicação dos critérios de assiduidade e avaliação dos formandos.

O surf: história, conceito e suas variantes.

Contexto de prática (ondulação, marés, fases da lua, ventos, fundos, correntes, agueiros).
Material de prática (como escolher o material adequado).
Técnicas base do surf: componentes críticas, erros e correções.
A aula de surf (como estruturar).
Aprendizagem do surf (aquecimento, entrar na água, remar, passar a rebentação, take-off, stand-up, sair da onda).
Meios auxiliares de prática/treino.
A preparação física no surf (especificidade no treino).
O surf no desporto escolar: competição.

Metodologias de realização da acção

Exposição teórica e aulas práticas.

Regime de avaliação dos formandos

Participação (30%).

Trabalho individual escrito (70%).

Os formandos serão classificados na escala de 1 a 10 valores.

Forma de avaliação da acção

Bibliografia fundamental

[Processo](#)

Data de recepção 01-07-2014 **Nº processo** 83675 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-78542/14

Data do despacho 30-06-2014 **Nº ofício** 3697 **Data de validade** 30-06-2017

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado