

Ficha da Acção

Designação Didáctica do surf na Educação Física e no Desporto 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 C05 **Descrição** Didácticas Específicas (domínio científico específico),

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.)

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 combate ao sedentarismo na população jovem em idade escolar tem sido uma preocupação da Escola em geral e, mais especificamente, da Educação Física. De facto, para muitos jovens adolescentes os momentos de actividade física semanal resumem-se às aulas de Educação Física e, por vezes acrescem os treinos do Desporto Escolar. A oferta de modalidades do Desporto Escolar é muito vasta, procurando ir de encontro aos interesses e motivações dos alunos. 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. O surf em contexto de núcleo de Desporto Escolar não se resume aos treinos na praia. Muitas estratégias podem ser usadas no seu ensino/treino, nomeadamente na melhoria das capacidades físicas dos alunos em contexto de Escola, que depois servirão de transfer positivo para a prática da modalidade. Neste contexto, esta acção visa dotar os docentes de meios, estratégias didácticas e metodológicas para o ensino e treino do surf em perfeitas condições de segurança.

Objectivos a atingir

Identificar as técnicas básicas do surf, componentes críticas, erros mais comuns e correcções
Seleccionar meios auxiliares à aprendizagem e treino do surf (stand up paddle).
Preparação física no surf em contexto de treino/competição no desporto escolar (cross-training).
Dotar os docentes de conhecimentos relativos à elaboração de competições de surf.
Identificar os pontos fundamentais no ajuizamento de competições de surf.
Conhecer o regulamento específico de surf do Desporto Escolar

Conteúdos da acção

Apresentação da formação e explicação dos critérios de assiduidade e avaliação dos formandos.
Técnicas base do surf: componentes críticas, erros e correcções
O surf no desporto escolar: competição (regulamento específico)
Juizes de surf
Treino funcional (cross-training) no desenvolvimento das capacidades físicas
Stand-up paddle como treino complementar ao surf
Treino específico no mar (ensinar a competir)
Simulação de competição
Avaliação dos relatórios da acção

Metodologias de realização da acção

A acção será composta por 7 horas de carácter teórico e 18 de carácter prático.

Regime de avaliação dos formandos

Os formandos serão avaliados na escala de 1 a 10 de acordo com a carta-circular 3/2007 do CCPFC com base em:
- Participação: 30%

- Trabalho final de acção: 70% (o trabalho deverá conter: capa identificativa, breve descrição da forma como decorreu a acção de formação, elaboração de um circuito de treino funcional que contemple 4 exercícios (circuito aplicado no pavilhão):
Nome do exercício, objectivo do exercício, principais grupos musculares envolvidos, descrição detalhada da sua realização contemplando número de repetições e séries.

Forma de avaliação da acção

Bibliografia fundamental

Processo

Data de recepção 22-04-2015 **Nº processo** 88549 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-82851/15

Data do despacho 11-05-2015 **Nº ofício** 4050 **Data de validade** 11-05-2018

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado