

## Ficha da Acção

**Designação** Didáctica do surf na Educação Física e no Desporto Escolar – nível avançado

**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 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 didáticas e metodológicas para o ensino e treino do surf em perfeitas condições de segurança.

Visa também dar uma formação inicial de juizes de surf aos docentes.

#### Objectivos a atingir

Identificar as técnicas básicas do surf, componentes críticas, erros mais comuns e correcções.

Ligação de manobras de forma a aumentar a pontuação.

Selecionar 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 – formação de juizes.

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, ligação entre manobras).

Juizes de surf (formação inicial de 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

Ação teórico-prática

**Regime de avaliação dos formandos**

A avaliação dos formandos é expressa numa classificação quantitativa na escala de 1 a 10 valores, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio. Os formandos só poderão faltar um terço do número total de horas presenciais.

A avaliação irá contemplar as seguintes percentagens:

- Participação/empenho: 30%
- Trabalho final de ação: 70%

O trabalho deverá ser gravado no formato PDF, com o nome do formando e conter: capa identificativa com fotografia de rosto do formando:

Conteúdos do trabalho:

(1) elaboração de um quadro competitivo de uma concentração de Desporto Escolar;

(2) 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 (com fotografia demonstrativa) contemplando número de repetições e séries.

**Forma de avaliação da acção**

**Bibliografia fundamental**

[Processo](#)

**Data de recepção** 28-07-2015 **Nº processo** 89731 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-83871/15

**Data do despacho** 08-09-2015 **Nº ofício** 6238 **Data de validade** 08-09-2018

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado