

Programa da Ação de Formação

Didática do Surf na Educação Física e no Desporto Escolar

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC-82851/15
Duração:	25 horas		
N.º de Créditos:	1		
Destinatários:	Professores dos Grupos 260 e 620		
Relevância:	A ação releva para progressão em carreira e releva para a área científico-didática		
Formador:	Carlos Eduardo Barbosa Morais Couto		
Local da Formação:	Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré; Praia da Barra; Agrupamento de Escolas José Estêvão		

Razões justificativas

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 atividade 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 ação visa dotar os docentes de meios, estratégias didáticas e metodológicas para o ensino e treino do Surf em perfeitas condições de segurança.

Efeitos a produzir

- Identificar as técnicas básicas do Surf, componentes críticas, erros mais comuns e correções.
- Selecionar meios auxiliares à aprendizagem e treino do Surf (*stand up paddle*).
- Preparação física no Surf em contexto de treino/competição no desporto escolar (*crosstraining*).
- 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

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

Técnicas-base do Surf: componentes críticas, erros e correções.

O Surf no desporto escolar: competição (regulamento específico).

Juízes 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 ação

Regime de avaliação dos formandos

Os formandos serão avaliados utilizando a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado na Carta Circular CCPFC – 3/2007 – Setembro 2007, de acordo com os seguintes parâmetros e critérios de classificação:

- Participação – 30%
- Trabalho final de ação – 70%

O trabalho deverá conter: capa identificativa, breve descrição da forma como decorreu a ação de formação, elaboração de um circuito de treino funcional que contemple 4 exercícios (circuito aplicado no pavilhão): Nome do exercício, objetivo do exercício, principais grupos musculares envolvidos, descrição detalhada da sua realização contemplando número de repetições e séries

Calendarização

Data	Horário	N.º Horas
09-07-2015 (quinta-feira)	9h00min – 12h00min	3
	14h00min – 18h00min	4
10-07-2015 (sexta-feira)	9h00min – 12h00min	3
	14h00min – 18h00min	4
11-07-2015 (sábado)	9h00min – 12h00min	3
	14h00min – 18h00min	4
15-07-2015 (quarta-feira)	9h00min – 13h00min	4
Total		25

Notas:

Sócios da APEF ou docentes do CFAECAAV – 30 €;

Outras Associações – 50 €

Não sócios – 60 €

CrITÉrios de Seleção:

- 1- Docentes do CFAECAAV, com prioridade dos associados da APEFAveiro;
- 2- Associado de outras APPEF's, por ordem de Inscrição;
- 3- Outros Docentes, por ordem de Inscrição.