

Programa da Ação de Formação

Didáctica do surf na Educação Física e no Desporto Escolar

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC-82851/15
Duração:	25 horas presenciais		
Destinatários:	Professores dos Grupos de Recrutamento 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 de realização:	ES José Estêvão, Piscina da Gafanha da Nazaré; Praia da Barra		

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 (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

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

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

Critérios de avaliação:

- Participação: 30%
- Trabalho final: 70%

Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
21-10-2016	sexta-feira	18:00 – 22:00	4
22-10-2016	sábado	9:30 – 12:30	3
		14:30 – 18:30	4
29-10-2016	sábado	10:00 – 13:00	3
		14:00 – 18:00	4
05-11-2016	sábado	10:00 – 13:00	3
		14:00 – 18:00	4
Total de horas de formação			25

Notas:

Ação realizada ao abrigo do protocolo existente entre o CFAECAAV e a APEF – Aveiro e tem os seguintes custos:

- Sócios da APEF ou docentes do CFAECAAV – 35 €
- Não sócios – 70 €

Critérios de Seleção:

- 1- Docentes do CFAECAAV, com prioridade aos associados da APEF – Aveiro
- 2- Associado de outras APPEF`s, por ordem de Inscrição
- 3- Outros docentes, por ordem de Inscrição