

Referenciais de
FORMAÇÃO
SURFING

Grau

Referenciais de FORMAÇÃO SURFING

Grau

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Surf
Data: Outubro'15

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	8
2. ARBITRAGEM	13
3. MATERIAL TÉCNICO	16
4. LOCAIS DE PRÁTICA	19
5. SEGURANÇA	22
6. DIDÁTICA ESPECÍFICA	26
7. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	33

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Surfing – Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	3
2. ARBITRAGEM	3
3. MATERIAL TÉCNICO	2
4. LOCAIS DE PRÁTICA	2
5. SEGURANÇA	8
6. DIDÁTICA ESPECÍFICA	17
7. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	7
Total	42



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Organização e Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TÍTULO PROFISSIONAL DE TREINADOR DESPORTIVO	0,5	0,5 / 0
2. HISTÓRIA INTERNACIONAL	1	1 / 0
3. HISTÓRIA NACIONAL	0,5	0,5 / 0
4. AS INSTITUIÇÕES DO SURF	0,5	0,5 / 0
5. REGULAMENTAÇÃO DAS ESCOLAS	0,5	0,5 / 0
Total	3	3 / 0



ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

O TÍTULO PROFISSIONAL DE TREINADOR DESPORTIVO

- 1.1. O Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD)
- 1.2. Vias de acesso ao TPTD
- 1.3. Graus de formação e competências
- 1.4. O regulamento da carreira de treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o TPTD e as vias de acesso para a sua obtenção, identificando os diferentes graus de formação e as suas competências.
- Saber como obter a TPTD, reconhecer a necessidade de a renovar e interpretar as leis que regulam a carreira de treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Obtém o TPTD, detém e renova a TPTD.
- Demonstra que conhece e sabe interpretar as leis que regulam a carreira de treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

HISTÓRIA INTERNACIONAL

- 2.1. As origens do surf
 - 2.1.1. O surf na polinésia
 - 2.1.2. A descoberta do surf pelos europeus
 - 2.1.3. O nascimento do Surf moderno
 - 2.1.4. O surf profissional
- 2.2. As origens do bodyboard
 - 2.2.1. O aparecimento do Bodyboard
 - 2.2.2. A expansão pelo Mundo
- 2.3. As origens do longboard
 - 2.3.1. O aparecimento do longboard
 - 2.3.2. O início como modalidade
- 2.4. As origens do skimboard
 - 2.4.1. O aparecimento do skimboard
 - 2.4.2. O início como modalidade
- 2.5. As origens do stand up paddle
 - 2.5.1. O aparecimento do stand up paddle
 - 2.5.2. O início como modalidade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever a importância do surf na cultura polinésia relacionando a sua prática com os aspetos culturais da sociedade polinésia.
- Descrever a descoberta do Havai pelos europeus, relacionando esta descoberta e posterior exploração das ilhas havaianas com o declínio do surf.
- Descrever o renascimento do surf no início do século XX e a expansão pelo mundo, identificando os responsáveis por esta expansão.
- Descrever o processo de desenvolvimento do surf profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta, com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo, as origens do surf, a descoberta do Havai pelos europeus e a influência desta descoberta no declínio do surf, o renascimento do surf, a sua expansão e processo de desenvolvimento do surf profissional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.**HISTÓRIA NACIONAL**

- 3.1. As origens do surf em Portugal
 - 3.1.1. Os surfistas pioneiros
 - 3.1.2. A evolução do surf nacional
 - 3.1.3. A institucionalização do surf
 - 3.1.4. O surf português na atualidade
- 3.2. As origens do bodyboard
 - 3.2.1. O aparecimento do bodyboard em Portugal
 - 3.2.2. O desenvolvimento do bodyboard
- 3.3. As origens do longboard
 - 3.3.1. O aparecimento do longboard em Portugal
 - 3.3.2. O desenvolvimento do longboard
- 3.4. As origens do skimboard
 - 3.4.1. O aparecimento do skimboard em Portugal
 - 3.4.2. O desenvolvimento do skimboard
- 3.5. As origens do stand up paddle
 - 3.5.1. O aparecimento do stand up paddle em Portugal
 - 3.5.2. O desenvolvimento do stand up paddle

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever o aparecimento do surf, do bodyboard, do longboard, do skimboard, do stand up paddle e a sua evolução.
- Descrever e interpretar os dados atuais referentes ao surf, ao bodyboard, ao longboard, ao skimboard e ao stand up paddle em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta, com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo, as origens e a evolução do surf, ao bodyboard, ao longboard, ao skimboard e ao stand up paddle em Portugal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

AS INSTITUIÇÕES DO SURF

4.1. Instituições mundiais profissionais (WSL e APB)

4.1.1. Âmbito e objetivos

4.1.2. Funções

4.2. Instituições mundiais amadoras (ISA e ESA)

4.2.1. Âmbito e objetivos

4.2.2. Funções

4.3. Instituições nacionais (FPS, ANS, APB, ANTS)

4.3.1. Âmbito e objetivos

4.3.2. Funções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as instituições do surf de nível mundial e o seu âmbito de atuação.
- Descrever as funções da FPS bem como das outras instituições associativas do surf em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta, com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo, as características fundamentais das instituições do surf de nível mundial, a organização e as funções das instituições do surf em Portugal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

REGULAMENTAÇÃO DAS ESCOLAS

5.1. O estatuto legal das escolas e empresas de aluguer de material

5.2. O registo da empresa

5.3. Os seguros e as licenças

5.4. Legislação do turismo de natureza

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as regras definidas no regulamento das escolas de surf.
- Identificar e descrever os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, na sua prática como treinador, as regras definidas no regulamento das escolas de surf.
- Identifica os procedimentos para deter os seguros e as licenças necessárias para o exercício da atividade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. APRESENTAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE JULGAMENTO	1,5	1,5 / 0
2. EXPLICAÇÃO DO MÉTODO DE JULGAMENTO	1	1 / 0
3. APRESENTAÇÃO DAS REGRAS DAS COMPETIÇÕES	0,5	0,5 / 0
Total	3	3,0 / 0



ARBITRAGEM

SUBUNIDADE 1.

APRESENTAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE JULGAMENTO

- 1.1. Apresentação e explicação dos critérios de julgamento, constantes nos códigos de pontuação
 - 1.1.1. Critérios de Julgamento no surf
 - 1.1.2. Critérios de julgamento no bodyboard
 - 1.1.3. Critérios de julgamento no longboard
 - 1.1.4. Critérios de julgamento no skimboard
 - 1.1.5. Critérios de julgamento no stand up paddle

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os critérios de julgamento e transmitir aos surfistas este conhecimento permitindo a melhor prestação possível em função das condições de prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Transmite e promove a aquisição das regras de julgamento das provas de surf pelos surfistas.
- Seleciona a informação a transmitir em função das características do surfista e do contexto da prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

EXPLICAÇÃO DO MÉTODO DE JULGAMENTO

- 2.1. Escala de pontuação
- 2.2. Cálculo da nota final
- 2.3. Julgamento em condições difíceis
- 2.4. Julgamento em baterias difíceis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes métodos de julgamento e transmitir aos surfistas este conhecimento permitindo a melhor prestação possível em função das condições de prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Transmite e promove a aquisição das regras de julgamento das provas de surf pelos surfistas.
- Seleciona a informação a transmitir em função das características do surfista e do contexto da prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

APRESENTAÇÃO DAS REGRAS DAS COMPETIÇÕES

- 3.1. Os circuitos e os campeonatos (surf, bodyboard, longboard, skimboard e stand up paddle)
 - 3.1.1. Provas internacionais
 - 3.1.2. Provas nacionais
- 3.2. Estrutura do campeonato
 - 3.2.1. As rondas
 - 3.2.2. Tempo e número máximo de ondas nas baterias
- 3.3. Regras da prioridade e Interferências
- 3.4. Protestos
 - 3.4.1. Casos possíveis
 - 3.4.2. Processo formal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os diferentes circuitos e os seus campeonatos.
- . Descrever a estrutura das competições e as características das baterias.
- . Interpretar a regra da prioridade e reconhecer as interferências.
- . Identificar as situações que podem ser alvo de protesto e o processo formal de o efetuar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Promove a aquisição das regras de julgamento das provas de surf pelos surfistas.
- . Seleciona a informação a transmitir em função das características do atleta e do contexto da prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Material Técnico

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRANCHAS E ACESSÓRIOS	1,5	1,5 / 0
2. FATOS, BARBATANAS E PROTEÇÕES	0,5	0,5 / 0
Total	2	2 / 0



MATERIAL TÉCNICO

SUBUNIDADE 1.

PRANCHAS E ACESSÓRIOS

- 1.1. Características das pranchas de surf
 - 1.1.1. Formato
 - 1.1.2. Medidas
 - 1.1.3. Volume
 - 1.1.4. Curvatura
- 1.2. Características das pranchas de longboard
 - 1.2.1. Formato
 - 1.2.2. Medidas
 - 1.2.3. Volume
 - 1.2.4. Curvatura
- 1.3. Características das pranchas de bodyboard
 - 1.3.1. Formato
 - 1.3.2. Medidas
 - 1.3.3. Volume
 - 1.3.4. Curvatura
- 1.4. Características das pranchas de skimboard
 - 1.4.1. Formato
 - 1.4.2. Medidas
 - 1.4.3. Volume
 - 1.4.4. Curvatura
- 1.5. Características das pranchas de stand up paddle
 - 1.5.1. Formato
 - 1.5.2. Medidas
 - 1.5.3. Volume
 - 1.5.4. Curvatura
- 1.6. As quilhas
 - 1.6.1. Estrutura
 - 1.6.2. Colocação
 - 1.6.3. Tipos
- 1.7. Os acessórios
 - 1.7.1. Cera
 - 1.7.2. Painéis de tração
 - 1.7.3. Remos/ Pagaias
 - 1.7.4. Cabos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes tipos de pranchas e selecionar o melhor modelo em função das condições do mar e do nível técnico do praticante.
- Distinguir os diferentes modelos de quilhas.
- Selecionar a cera adequada para as condições de prática.
- Selecionar a pagaia adequada para as condições de prática.
- Selecionar o cabo adequado para a prancha escolhida.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza uma prancha adequada para as condições do momento.
- Escolhe modelo de quilhas mais adequado.
- Aplica a cera de forma adequada.
- Utiliza a pagaia adequada às condições do momento.
- Utiliza o cabo adequado para a prancha.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.**FATOS, BARBATANAS E PROTEÇÕES****2.1. Fatos**

- 2.1.1. Diferentes espessuras
- 2.1.2. Diferentes tipos
- 2.1.3. Relação com condições climatéricas

2.2. Barbatanas

- 2.2.1. Principais características
- 2.2.2. Diferentes tipos

2.3. Proteções

- 2.3.1. Cabeça
- 2.3.2. Pés e mãos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de fatos e selecionar o melhor modelo em função das condições climatéricas.
- Distinguir os diferentes modelos de barbatanas.
- Selecionar a proteção adequada para as condições de prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza o fato adequado para as condições do momento.
- Escolhe o modelo de barbatana mais adequado.
- Utiliza a proteção adequada às condições do momento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Locais de prática

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AS ONDAS	1	1 / 0
2. AS PRAIAS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0



LOCAIS DE PRÁTICA

SUBUNIDADE 1.

AS ONDAS

- 1.1. Formação da ondulação
 - 1.1.1. Propagação da ondulação
 - 1.1.2. Direção da ondulação
- 1.2. Rebentação
 - 1.2.1. Tipos de ondas
 - 1.2.2. Estrutura da onda
 - 1.2.3. Estrutura da costa
- 1.3. Correntes
- 1.4. Marés

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o processo de formação da ondulação, distinguir os diferentes tipos de ondas e as suas condicionantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o processo de formação da ondulação e relaciona com a direção da ondulação.
- Classifica os diferentes tipos de ondas e relaciona as alterações nas condições de rebentação com as condicionantes da onda.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

AS PRAIAS

- 2.1. Principais praias portuguesas
 - 2.1.1. Estrutura da costa
 - 2.1.2. Direção da ondulação prevalente e preferencial
 - 2.1.3. Direção do vento prevalente e preferencial
- 2.2. Previsão das condições da ondulação e do vento
 - 2.2.1. Os modelos de previsão (globais, regionais e de alta resolução)
 - 2.2.2. Informação espectral

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar as praias relativamente à ondulação preferencial e prevalente.
- Interpretar os dados relativos aos modelos de previsão e à informação espectral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as melhores condições da ondulação para as principais praias portuguesas.
- Utiliza os modelos de previsão de alta resolução com a informação espectral para decidir qual a praia mais adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PERIGOS NATURAIS E PRIMEIROS SOCORROS	2	2 / 0
2. MEIOS E MÉTODOS DE SALVAMENTO	6	1 / 5
Total	8	3 / 5



SEGURANÇA

SUBUNIDADE 1.

PERIGOS NATURAIS E PRIMEIROS SOCORROS

1.1. Afogamento (0,5 h)

1.1.1. Categorias de afogamento

- . Passivo
- . Ativo

1.1.2. Fases do afogamento

1.2. Lesões traumáticas (1 h)

1.2.1. Abordagem e socorro à vítima em função dos tipos de lesão característicos do surfing

- . Fratura
- . Luxação
- . Entorse
- . Rotura
- . Lacerações e contusões

1.2.2. Prevalência e incidência das lesões no surfing

1.3. Lesões causadas pelo envolvimento (0,5 h)

1.3.1. Abordagem e socorro à vítima em função dos tipos de lesão por Temperatura

- . Hipotermia
- . Hipertermia
- . Queimaduras

1.3.2. Abordagem e socorro à vítima em função dos tipos de lesão por Envenenamento, Picadas e Mordeduras

- . Alimentos
- . Ouriços
- . Peixe-aranha
- . Medusas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever a abordagem da vítima em segurança.
- . Diagnosticar paragem respiratória e cardiorrespiratória.
- . Diagnosticar as lesões traumáticas características da prática do surf.
- . Diagnosticar as lesões provocadas pelo envolvimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as situações de paragem respiratória e cardio-respiratória, de vítima inconsciente e pede ajuda cumprindo o protocolo.
- . Identifica as lesões traumáticas características da prática do surf e pede ajuda cumprindo o protocolo.
- . Identifica as lesões provocadas pelo envolvimento e pede ajuda cumprindo o protocolo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito ou elaboração de trabalho.



SUBUNIDADE 2.

MEIOS E MÉTODOS DE SALVAMENTO**2.1. Salvamento no meio aquático (1 h)****2.1.1. Princípios do salvamento**

- Reconhecimento
- Planeamento
- Ação

2.1.2. Categorias de náufragos

- Cansado
- Em pânico
- Aparentemente inconsciente

2.1.3. Algoritmo de salvamento aquático**2.2. Salvamento na piscina (2,5 h – Prática)****2.2.1. Meios de salvamento**

- Vara de salvamento
- Bóia circular
- Cinto de salvamento sem carretel
- Bóia torpedo
- Prancha de salvamento

2.2.2. Técnicas sem meios

- Reboque

2.2.3. Evacuação do náufrago da água

- Declive acentuado

2.3. Salvamento no mar (2,5 h – Prática)**2.3.1. Meios de salvamento**

- Cinto de salvamento com carretel
- Bóia torpedo
- Prancha de salvamento

2.3.2. Técnicas sem meios

- Reboque

2.3.3. Evacuação do náufrago da água

- Declive suave

2.3.4. Sinalização**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os princípios do salvamento aquático.
- Descrever o algoritmo de salvamento aquático.
- Selecionar os meios de salvamento adequados, segundo as condições.
- Adotar e descrever corretamente as técnicas de salvamento.
- Identificar os sinais gestuais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios do salvamento aquático
- Identifica e aplica o algoritmo de salvamento aquático, demonstrando os seus passos e sequência pela qual são aplicados.
- Decide e utiliza os meios de salvamento adequados, de acordo com as condições.
- Executa corretamente as técnicas de salvamento.
- Emprega corretamente os sinais gestuais.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Salvamento no meio aquático.
 - Teste escrito
 - Salvamento em piscina –
 - Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade.
 - Realiza em piscina 100 metros em nado ventral em menos de 1'50".
 - Realiza em piscina 400 metros em nado ventral em menos de 9'30".
 - Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si.
 - Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
 - Salvamento no mar.
 - Teste prático no mar.
 - Demonstra uma técnica de salvamento.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática específica

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COMO INICIAR A PRÁTICA	3	0 / 3
2. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO BODYBOARD	2	0 / 2
3. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO LONGBOARD	2	0 / 2
4. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO SKIMBOARD	2	0 / 2
5. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO STAND UP PADDLE	2	0 / 2
6. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO SURF	6	0 / 6
Total	17	0 / 17



DIDÁTICA ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

COMO INICIAR A PRÁTICA

1.1. A prática em terra (1,5 h – Prática)

1.1.1. Relação com a prancha

- Comportamento mecânico da prancha
- Domínio do skate

1.1.2. Deslize com skate em superfície plana

- Deitado
- De pé
- Introdução ao take-off

1.1.3. Deslize com skate em superfície com declive (rampas)

- Criar velocidade de deslize
- Viragens na base e no topo

1.2. A prática na água (1,5 h – Prática)

1.2.1. Adaptação ao meio aquático

1.2.2. Relação com a prancha

- Flutuabilidade e hidrodinâmica
- Em águas paradas (deslize com diferentes pranchas)
 - Deitado
 - De pé (skimboard e SUP)

1.2.3. Relação com as ondas

- Deslize sem prancha (bodysurfing)
- Deslize com prancha

1.2.4. Relação com prancha e com as ondas

- Técnicas / Manobras e suas relações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fundamentos da didática no processo de ensino – aprendizagem do surfing.
- Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica.
- Identificar e descrever as progressões pedagógicas dos vários elementos.
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra com qualidade as técnicas de base.
- Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante.
- Escolhe, organiza e orienta os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno e respeitando as progressões pedagógicas.
- Respeita os princípios do transfeire entre as técnicas e utiliza as diferentes pranchas.
- Identifica os erros, determinando causas e meios de correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática, com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.



SUBUNIDADE 2.

DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO BODYBOARD

2.1. A prática do Bodyboard (0,5 h – Prática)

2.1.1. A escolha de material de acordo com nível de prática

2.1.2. As condições do mar

2.1.3. As técnicas de deslocamento

- Remada e pernada
- Passar a rebentação por cima da espuma
- Passar a rebentação com mergulho de pato

2.2. As técnicas na onda (1,5 h – Prática)

2.2.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Take off na onda
- Drop
- Bottom turn
- Trimming

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e escolher o material adequado para cada praticante.
- Descrever as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.
- Identificar e descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes.
- Descrever as diferentes técnicas distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe o material a utilizar por cada praticante
- Decide se existem condições do mar para a prática.
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água.
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante.
- Identifica e aplica as correções técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.

SUBUNIDADE 3.

DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO LONGBOARD

3.1. A prática do Longboard (0,5 h – Prática)

3.1.1. A escolha de material de acordo com nível de prática

3.1.2. As condições do mar



3.1.3. As técnicas de deslocamento

- Remada de joelhos
- Passar a rebentação por cima da espuma
- Passar a rebentação com esquimó roll

3.2. As técnicas na onda (1,5 h – Prática)

3.2.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Walking on the Board
- Hang 5
- Roundhouse Cutback
- Top turn

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o material adequado para cada praticante.
- Identificar e descrever as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.
- Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.
- Identificar os erros técnicos dos praticantes e caracterizar as correspondentes correções.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Decide o material a utilizar por cada praticante.
- Define a existência de condições do mar para a prática.
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água.
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante.
- Decide e aplica as correções técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.

SUBUNIDADE 4.

DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO SKIMBOARD

4.1. A prática do Skimboard (0,5 h – Prática)

4.1.1. A escolha do material de acordo com nível de prática

4.1.2. As condições do mar – segurança, marés e ondas

4.1.3. As técnicas de lançamento e corrida

- Técnica de one-step
- Técnica de corrida e lançamento simples
- Técnica de monkey drop

4.2. As técnicas de deslize para a onda (45 min – Prática)

4.2.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Técnica de bumping
- Técnica de hidro-slide



4.3. As técnicas na onda (45 min – Prática)

4.3.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Entrar na onda
- Batidas
- Surf na onda – aproveitamento do potencial de onda
- Wraps e encaixes por baixo da rebentação (tubos e semelhantes)
- Manobras de rotação (360º, big spin)
- Manobras técnicas (shove-it, shove-it 360º)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e escolher o material adequado para cada praticante.
- Descrever as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.
- Descrever e executar as diferentes técnicas, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes.
- Selecionar e descrever as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe o material a utilizar por cada praticante.
- Decide se existem condições do mar para a prática.
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água.
- Decide e aplica as correções técnicas.
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante.
- Decide e aplica as correções técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática, com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.

SUBUNIDADE 5.

DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO STAND UP PADDLE

5.1. A prática do SUP (0,5 h – Prática)

5.1.1. A escolha do material de acordo com nível de prática

5.1.2. As condições do mar

5.1.3. A entrada e saída da água

5.2. As técnicas em águas paradas (1,5 h – Prática)

5.2.1. A remada

- Remada Tipo “Tahitiana”
 - Escolha da pagaia: Tipos de pás; Materiais; Designs; Tamanhos
 - Momentos da remada: Reach; Catch; Power; Recover.

5.2.2. As viragens

- Viragem Básica com os pés paralelos
- Viragens com o pé dominante atrás



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar e caracterizar o material adequado para cada praticante.Descrever as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.Descrever e identificar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.Identificar e distinguir os erros técnicos dos praticantes.Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.	<ul style="list-style-type: none">Escolhe e usa o material a utilizar por cada praticante.Decide se existem condições do mar para a prática.Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água.Decide e aplica as correções técnicas.Relaciona e aplica as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Realização de teste ou trabalho.Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.Questionamento oral.	

SUBUNIDADE 6.

DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO SURF

6.1. A prática do Surf (2 h – Prática)

6.1.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Os apoios (“Stance”): Regular e Goofy.
- A Posição Básica de Surf.
- Posicionamento deitado e sentado na prancha.
- Remada (variantes) e posicionamento na prancha;
- Técnicas de passagem de rebentação
 - Passar por cima,
 - Agarrar a prancha e passar por baixo,
 - Elevação do tronco,
 - Inclinar atrás,
 - Rolar sob a prancha.
 - Sentar na Prancha.

6.2. As técnicas de arranque e deslize (2 h – Prática)

6.2.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Take-Off; Arranque angulado;
- Trimming (Posição Básica de Surf);
- Saída da onda
- Step off,
- Bail out jump.
- Deslize na parede:
 - Drop;
 - Angled Drop;



- Trim;
- Hopping.

6.3. As técnicas de viragem (2 h – Prática)

6.3.1. Descrição das técnicas e das suas progressões, com execução das mesmas

- Viragem na base (Bottom turn);
- Viragem no topo (Top turn);
- Técnica avançada de aproximação:
- Mergulho de pato (Duckdive).

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o material adequado para cada praticante.
- Caracterizar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.
- Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.
- Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe o material a utilizar por cada praticante.
- Decide se existem condições do mar para a prática.
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água.
- Decide e aplica as correções técnicas.
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante.
- Decide e aplica as correções técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do treino específico

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORIENTAÇÃO DA SESSÃO NA PRAIA	3	0 / 3
2. TREINO ADAPTADO	2	0 / 2
3. TREINO COMPLEMENTAR	2	0 / 2
Total	7	0 / 7



METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

ORIENTAÇÃO DA SESSÃO NA PRAIA

1.1. Respeitar a estrutura da sessão

1.1.1. Preparação

- Análise e avaliação das condições do mar e preparação do equipamento
- Organização do grupo em função do nível técnico
- Objetivos técnicos e físicos

1.1.2. Aquecimento (particularidades das diferentes modalidades)

1.1.3. Parte principal

- Posicionamento do treinador
- Comunicação gestual (controlo da sessão à distância na areia e na água)
- Divisão da sessão por objetivos (entrar e sair da água)
- Ciclos de feedback e exemplos de indicações técnicas

1.1.4. Finalização

- Retorno à calma (particularidades das diferentes modalidades)
- Balanço da sessão (relação com treino de ginásio e sessões livres)

1.2. Aplicação prática (organização, gestão e avaliação da sessão)

1.2.1. Nível principiante

1.2.2. Nível intermédio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Respeitar a estrutura da sessão.
- Caracterizar as progressões pedagógicas dos vários elementos.
- Identificar e demonstrar com qualidade as técnicas e as respetivas progressões.
- Conduzir a sessão em segurança.
- Escolher o material adequado para cada praticante.
- Identificar e descrever as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.
- Descrever e demonstrar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza os praticantes, o equipamento e as infra-estruturas na sessão, assegurando as condições de segurança necessárias.
- Organiza, dirige e avalia a sessão, evidenciando conhecimento das técnicas pedagógicas.
- Executa e exemplifica as diferentes técnicas e progressões, dentro e fora de água.
- Utiliza técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
- Escolhe o material a utilizar por cada praticante.
- Decide se existem condições do mar para a prática.
- Identifica e aplica as correções técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.



SUBUNIDADE 2.

TREINO ADAPTADO

- 2.1. A organização da sessão (0,5 h – Prática)
 - 2.1.1. Elegibilidade para a prática do surf
 - Pessoas com deficiência motora
 - Pessoas com deficiência cognitiva
 - Pessoas cegas ou com baixa visão e surdos
 - 2.1.2. Estratégia para a sessão
 - Aspetos positivos e negativos do utente
 - Oportunidades e ameaças
 - Fatores de sucesso
- 2.2. Sessão prática com populações especiais (1,5 h – Prática)
 - 2.2.1. Recepção aos indivíduos com deficiência
 - Aspetos essenciais do primeiro contacto
 - Técnicas de mobilidade e transferência
 - 2.2.2. Programação e execução do treino adaptado
 - Vestir os fatos
 - Aquecimento
 - Adaptação meio aquático (respiração, imersão, equilíbrio)
 - Deslizar nas ondas sem e com prancha

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características das diferentes populações especiais.
- Identificar as diferentes populações especiais e a sua capacidade ou incapacidade para a prática do surf.
- Definir as características mais evidentes dos praticantes, enquadrando nas diferentes populações especiais.
- Organizar uma sessão de treino para uma população especial.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função do problema apresentado pela população especial em causa, define a possibilidade da pessoa poder ou não praticar o surf.
- Estabelece as principais características das populações especiais que implicam a adaptação do ensino e da prática do surf.
- Conquista os alunos e mantém o interesse pela prática do surf, através da prática adaptada.
- Demonstra domínio da atividade com populações especiais, realizando as tarefas com segurança
- Comunica de forma adequada, alcançando níveis de sucesso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e avaliação prática.



SUBUNIDADE 3.

TREINO COMPLEMENTAR

3.1. Fundamentos

3.1.1. Caracterização dos equipamentos

- Plataformas (step, caixas saltos, plintos)
- Superfícies instáveis (bolas, pranchas, rolos)
- Sistemas de suspensão
- Resistências (pesos, bandas, elásticos)

3.1.2. Treino técnico

- Posição base (planos inclinados e superfícies instáveis)
- Take-off (com resistências e superfícies instáveis)
- Rotações (com resistências e superfícies instáveis)

3.1.3. Treino condição física

- Coordenação
 - Propiocetividade
 - Equilíbrio
 - Precisão espaço-temporal
 - Ritmo
- Flexibilidade
- Treino em circuito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fundamentos da didática no processo de ensino – aprendizagem do surfing.
- Selecionar os equipamentos em função dos conteúdos e dos objetivos.
- Relacionar o treino técnico com a condição física.
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra com qualidade as técnicas de base.
- Elabora um conjunto de progressões com o equipamento adequado ao nível do praticante e de acordo com os objetivos.
- Estabelece e demonstra uma estreita relação entre o treino técnico e a condição física.
- Realiza os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno e respeita as progressões pedagógicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de teste ou trabalho.
- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares.
- Questionamento oral.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.