

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





SURF

"SURFING" NO DESPORTO ESCOLAR
NÍVEL 1



Preletores:

- Manuel Rui Silva
 - Formador na área do Surfing, Professor de Apoio da modalidade de Surfing na DGESTE Norte e Professor Dinamizador do CFDDE de Surfing do AE Óscar Lopes
- Rui Silva
 - Coordenador do CFDDE de Surfing do AE de Monserrate
- Mário Martins
 - Coordenador do CFDDE de Surfing do AE Óscar Lopes
- Luís Afonso
 - Professor Dinamizador do CFDDE de Surfing do AE de Monserrate



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

O Surf e o Bodyboard em contexto escolar



• Proposta metodológica para o ensino do Surf e Bodyboard

Nível 1 – Nunca viram uma prancha

Nível 2 – Conseguem remar em mar liso

Nível 3 – Conseguem remar em mar com ondulação

Nível 4 – Apanha espumas e **levanta-se, no caso do surf**

Nível 5 – Apanha ondas por rebentar e vira em ambas as direções

Nível 6 – Corta a onda no Verde e **faz Cutback no Surf** / faz 360 no Bodyboard

Nível 7 – Curva bem e encadeia mais que duas manobras

(in Curso de Treinadores da FPS)



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 1

Requisitos:

- Mar liso ou ondas até 0,5 metros

Objetivos

- Familiarização com o equipamento
- Familiarização com o meio de prática
- Regras de segurança
- Remada em águas lisas
- Deslize na onda com ajuda



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 2

Requisitos:

- Alunos bem sucedidos no nível anterior
- Ondas até 0,5 metros

Objetivos

- Introdução à aula e explicação dos exercícios
- Normas de segurança
- Remada através das espumas
- Apanhar espumas e andar deitado
- Cortar a espuma para a esquerda e para a direita deitado
- Realizar tartarugas (Turtle Roll) e Bico de Pato



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 3

Requisitos:

- Alunos bem sucedidos no nível anterior
- Ondas até 1 metro.

Objetivos:

- Normas de segurança
- Definição de Regular e Goofy
- Movimentos de Stand up e posição dos pés
- Prática de Surf com espumas a cortar para a direita e para a esquerda
- No Bodyboard, correta colocação das mãos ao cortar para a direita e para esquerda





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• **Nível 4**

Requisitos:

- Alunos bem sucedidos no nível anterior e com capacidade para nadar 100 metros
- Ondas até 1 metro.

Objetivos:

- Apanhar ondas por rebentar
- Stand up em onda por rebentar
- Bottom turn em front side e back side / Bottom turn bem definido no caso do bodyboard
- Subida e descida da onda (trimming) / Carving no Bodyboard



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

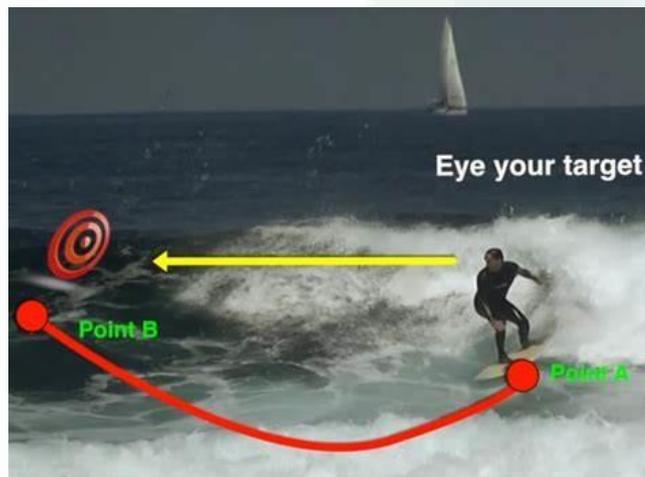
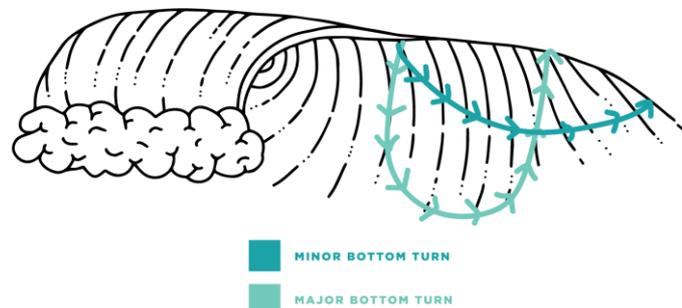
• Nivel 5

Requisitos:

- Capacidade para remar em ondas por rebentar, com eficácia, em ambas as direções
- Ondas de 1 metro.

Objetivos:

- Desenvolver curvas normais para a direita e esquerda e curvas no top e bottom da onda
- Realçar e desenvolver o Cutback, curvando sobre o “rail”
- Apurar o trimming na parede da onda em ambas as direções
- Desenvolver a subida e descida através de secções rápidas da onda e introdução de pequenas curvas contínuas
- Começar a executar os 360 aproveitando as curvas na onda (bodyboard)
- Desenvolver a saída da onda





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 6

Requisitos:

- Capacidade de fazer curvas Top to Bottom em front side e back side
- Ondas entre 1 metro e 1,5 metros

Objetivos:

- Trabalhar as curvas, o balanço do corpo e a concentração nos movimentos
- Trabalhar técnicas secundárias de trimming (travar, acelerar, zig zag e late take off) / utilização dos pés de pato no bodyboard
- Apurar técnica de trimming e controlo para avançar ou atrasar na onda
- Desenvolver curvas para batidas sobre a espuma em front side e back side / Iniciar manobras de lip (el rollo) no bodyboard



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



  sciencebodyboardsaustralia



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 7

Requisitos:

- Alunos bem sucedidos no nível anterior
- Ondas entre 1 metro e 1,5 metros
- Capacidade para nadar 200 metros

Objetivos:

- Desenvolver manobras encadeadas tendo em conta o posicionamento sobre a prancha e os tempos de abordagem
- Leitura de onda e obtenção de velocidade
- Desenvolver manobras em ondas com tamanhos diferentes



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Nivel 7

Objetivos:

- Desenvolver leitura da onda e posicionamento para entubar
- Desenvolver leitura de onda e posicionamento para manobras aéreas
- Introdução à competição (regras normais e regras modificadas)

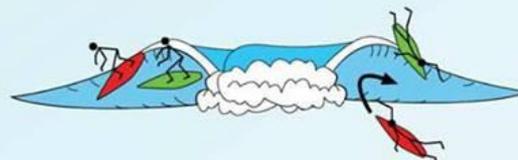
Código del SURFING Code

Preferencia sobre la ola:



Correcto
Incorrecto

Nunca:



Quien esté más adentro y cerca del pico
Furthest inside closest to peak

Saltar la ola
Drop in

Robar la ola
Snake

Comunícate:



El primero en la ola avisa de su trayectoria
First on the wave call communicate
(left or right)

Entrando al pico:



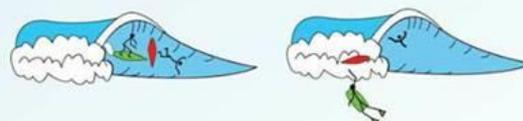
Siempre:



Rodeando
Paddle wide

Si obstruyes,
vete a la espuma
Caught inside, stay
in the whitewater

Surfea según tu habilidad Rema con decisión
Surf within your ability Paddle with commitment



Controla tu tabla, es peligrosa para los demás
Don't let go of your board, it's a danger to others

UNIVERSITY
Surf School
CANARIAS

Escuela canaria de formación de surfistas



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Take Off

- Momento em que se iguala a velocidade da onda na remada e se inicia o deslize.
- No Surf é nesta altura que se inicia o movimento de colocar em pé em cima da prancha
- No bodyboard é o momento em que se define para que lado se irá e se inicia a colocação correta das mãos



• Take Off - Surf

- Posição dos pés – Goofy foot vs Regular foot
- Goofy – pé esquerdo atrás
- Regular – pé direito atrás





• Take Off - Bodyboard

- Esquerdas - mão esquerda no nose e direita no rail exterior
- Direitas - mão direita no nose e esquerda no rail exterior





• **Bottom Turn Surf**

- Corpo fletido no início da viragem (surf)
- Inclinarse e tocar na onda com a mão
- Sair rapidamente da posição fletida





• **Bottom Turn Bodyboard**

- Corpo ligeiramente chegado à frente e peso no rail interior (bodyboard)
- Pés de pato cravados na onda para servir de leme
- Mão interior no nose e exterior no rail





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CutBack Surf

- Executar uma viragem na base de qualidade
- Rodar o tronco antes de bater no lip
- Fletir as pernas para absorver o impacto
- Centrar-se na prancha na chegada





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

CutBack Bodyboard

- Executar um bottom turn na base de qualidade
- Deslocar o peso do corpo do rail interior para o rail exterior





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Round house CutBack

- Fletir o Corpo no inicio da viragem e esperar
- Inclinar, tanto quanto possível para tocar na onda com a mão
- Rodar para o lado contrário antes de bater na espuma
- Centra-se na prancha enquanto desce



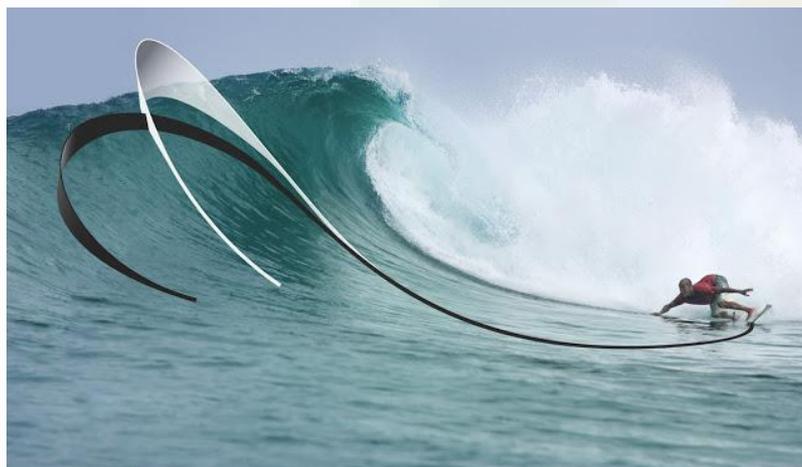
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Snap (Batida)

- Executar uma viragem na base de qualidade
- Inclinar-se e olhar na direção da espuma
- Rodar o tronco em direção da espuma
- Centra-se na prancha enquanto desce





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Floater

- Iniciar a manobra com um baixo angulo de entrada
- Cabeça sobre o joelho da frente enquanto se está no lip
- Rodar o tronco em direção à praia antes de descer
- Centrar-se e fletir as pernas o mais possível na chegada.





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

360º

- Rodar a prancha 360º no sentido da direção da onda (normal)
- No início da manobra dirigir o olhar para dentro e para a espuma retirando os pés de pato da água para permitir a rotação





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

360º invertido

- Rodar a prancha 360º no sentido contrário da direção da onda
- Iniciar a manobra com um ligeiro cutback
- Dirigir o olhar para fora e para a espuma retirando os pés de pato da água para permitir a rotação



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

El Rollo

- Executar uma viragem na base de qualidade
- Olhar dirigido para o lip e iniciar a subida
- Bater no lip no momento em que este quebra
- Projetar os braços e fazer a extensão da cabeça iniciando a rotação
- Absorver a aterragem com a flexão dos cotovelos.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

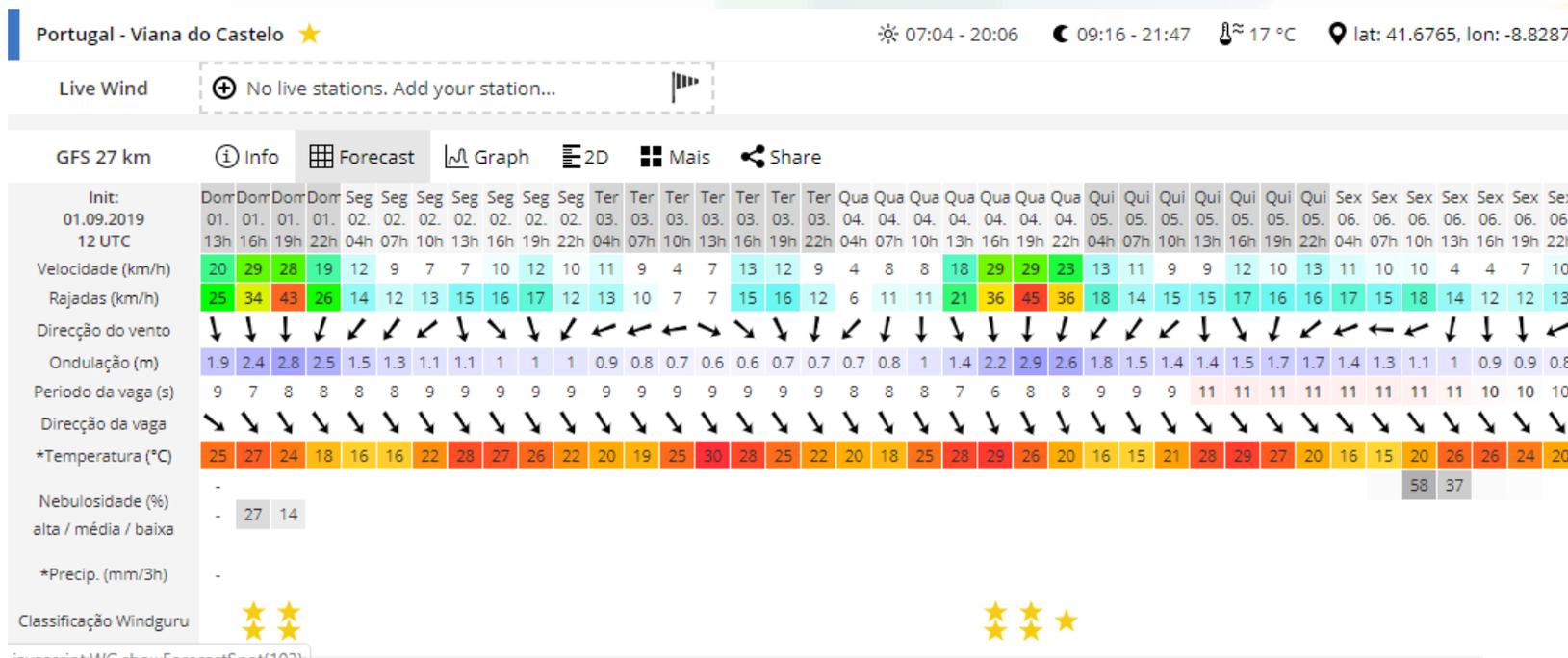
El Rollo





• Previsões do Tempo / Mar

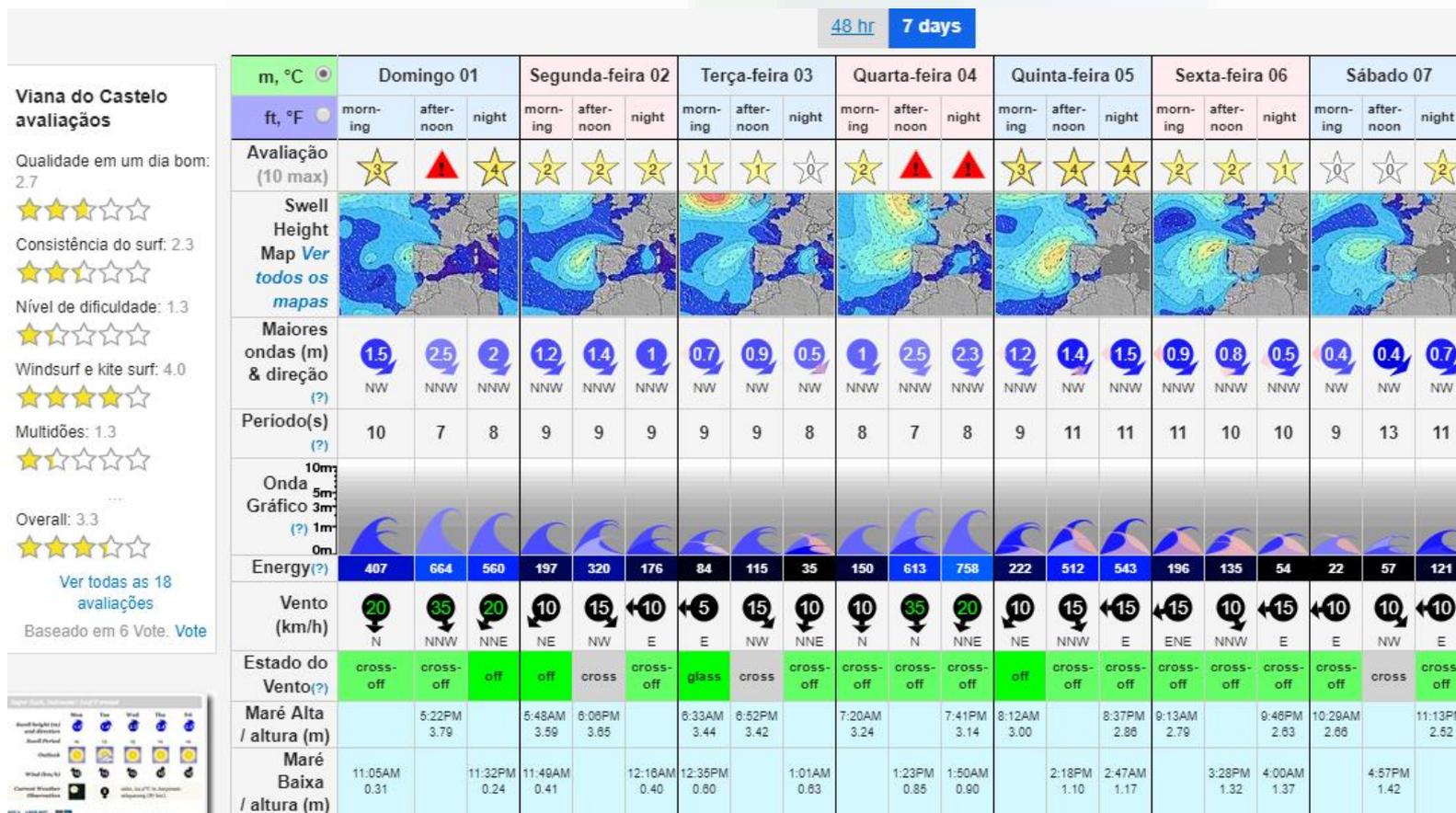
- <https://www.windguru.cz/103>





Previsões do Tempo / Mar

- http://pt.surf-forecast.com/breaks/Vianado-Castelo/forecasts/latest/six_day





• Previsões do Tempo / Mar

- <http://www.ipma.pt/pt/otempo/prev.localidade.hora/#Viana%20do%20Castelo&Viana%20do%20Castelo>

IPMA Quem somos | Onde estamos | Conselho científico | Recrutamento | Projetos | eBiblioteca | Enciclopédia ipma | Contactos | English

Tempo Mar Sismos Clima Bivalves Pescas e aquacultura Aeronáutica Agricultura Navios Espaço Fogos Rurais

Notícias

20 a 24 de agosto

IPMA apoia Festival de Parapente dos Açores
2019-08-20

boletim climatológico sazonal

Julho em Portugal Continental
2019-08-02

12 e 13 de setembro

IPMA > Tempo > Previsão localidade horária

Selecione Distrito/Ilha: Selecione a Cidade/Vila:

Viana do Castelo, Viana do Castelo

1 Dom	2 Seg	3 Ter	4 Qua	5 Qui	6 Sex	7 Sáb	8 Dom	9 Seg	10 Ter
14° 29°	17° 32°	20° 32°	17° 31°	16° 29°	15° 30°	15° 29°	16° 29°	16° 28°	16° 28°
N	NE	E	N	NE	E	N	E	E	NW
0%	0%	0%	0%	0%	2%	0%	2%	2%	8%
UV 7	UV 8	UV 8							



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Previsões do Tempo / Mar

- <https://feelviana.com/pt/webcam>

FEELVIANA

HOTEL EAT & DRINK SPORTS GYM & SPA MEETINGS & EVENTS KIDS CLUB MEDIA WEBCAM

RESERVE



Surflife HD Cam. Click here to see **Viana do Castelo** and all nearby cams live.

Praia do Cabedelo – Viana do Castelo



- **Previsões do Tempo / Mar**

- <https://beachcam.meo.pt/livecams/>

The screenshot shows the MEO BEACHCAM website interface. At the top, there is a navigation menu with links for LIVE-CAMS, PRAIAS, ARTIGOS, MERCEDES-BENZ, LOJA, and WSL. The main content area features a large video player showing a live feed of a beach. To the right of the video, there is a section titled 'Live Cam Leça da Palmeira' with the Mercedes-Benz logo and the text 'Concessionário Encontra aqui o teu' with a location pin icon. At the bottom of the video player, there is a red banner with the Buondi logo and the text 'Verão com mais um fim de semana tímido | Medina e a maldição do arranque de temporada'. The bottom right corner of the page has the text 'Beach Partners' and 'EXTERNATO'.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Canais do youtube úteis

- Bodyboard School - <https://www.youtube.com/user/thebodyboardschool>
- Surf dicas - <https://www.youtube.com/user/surfdicas/playlists>
- MeuBodyboard -
<https://www.youtube.com/channel/UCq4TgHhGG7AQCCUTQcC3otQ/videos>
- Onda da Bela -
<https://www.youtube.com/channel/UCNHL6HOzTrPoSRE3yd6323w>
- Mundo Bodyboarding -
<https://www.youtube.com/channel/UCKYqVqNTDumjIspStwgIX-w>
- Bodyboard Xtreme - <https://www.youtube.com/user/XtremeBodyboard>
- Amaury - <https://www.youtube.com/user/amaurylavernhetv/videos>
- Iain Campbell - <https://www.youtube.com/user/iainiain514/videos>
- Reverse Magazine - <https://www.youtube.com/@rreversemag>



Para finalizar, visitem as nossas páginas e coloquem GOSTO ou sigam-nos

<https://www.facebook.com/cfd.surfebodyboard.esm>

<https://www.instagram.com/cfdedesurfingmonserrate/>





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Bibliografia

- Amado, D. (2011) - Programa de desenvolvimento do bodyboard no Concelho da Nazaré - Estudo de viabilização da implementação do bodyboard como actividade extra curricular no Ext. Dom Fuas Roupinho
- <http://surftotal.com/noticias/historia/item/1849-a-historia-do-surf-as-raizes>
- <http://www.surfingforlife.com/history.html>
- <http://www.future-surf.com/surf/historia/>
- <http://www.surfertoday.com/surfing/4128-portuguese-legendary-surfer-turns-80>
- <http://www.bodyboard.pt/destaque/nascimento-do-bodyboard/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ujx4d8jyzK0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AOkSvx-bn5k>
- <http://www.youtube.com/user/DecathlonEsp> (Tribord)
- <https://www.youtube.com/watch?v=AO1UHFrij5TQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IHIEvAdSZTE>



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Bibliografia

- https://www.youtube.com/watch?v=ka_dznaBDTc
- <http://www.penichesurfcamp.com/pt/>
- <http://www.indosurf.com.au/ten.htm>
- <http://naturalsurfbr.blogspot.pt/>
- <http://waves.terra.com.br/>
- <https://riptidemag.com.au/>
- <https://www.dn.pt/desporto/morreu-pedro-martins-de-lima-o-pai-do-surf-em-portugal-15878095.html>
- <https://www.surfingportugal.com/historia/>
- <https://www.youtube.com/@rreversemag>