

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



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• SURF – Etimologia

- Palavra inglesa que significa deslizar
- Aplicado aos desportos de ondas onde se desliza nas ondas utilizando o corpo ou as pranchas

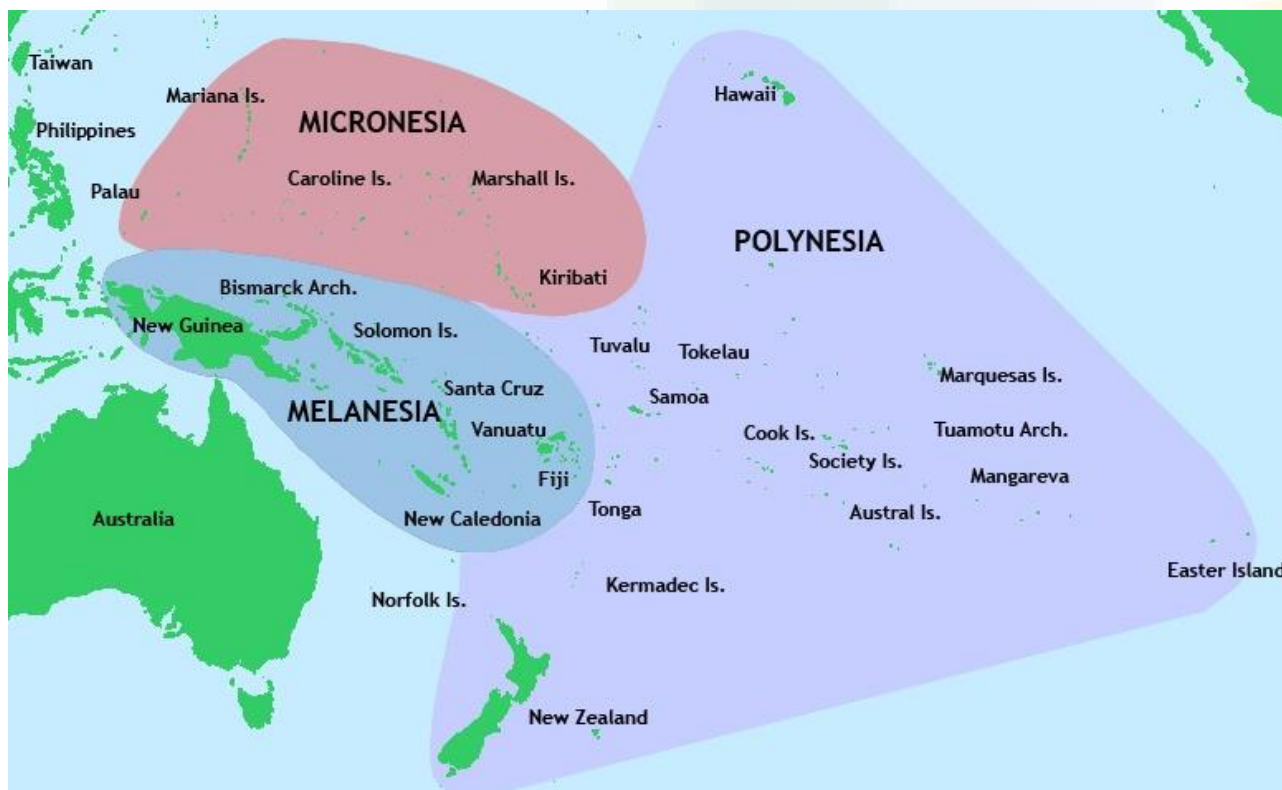
Bodysurf
Bodyboard
Surf

SUP
Windsurf
Kitesurf



• HISTÓRIA DO SURF

- É consensual que teve origem no Pacífico. A versão que colhe mais adeptos é a das ilhas polinésias.





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• HISTÓRIA DO SURF





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- 1ª descrição oficial: 1777/79 – James King e William Anderson
- James King sucedeu a James Cook no comando da expedição britânica ao Pacífico e o William Anderson era o médico da expedição. Nos seus diários de bordo relataram o “exótico” facto dos havaianos estarem de pé em pranchas no mar e descerem ondas com elas



- Talvez por isso haja algum consenso no facto do Havai ser considerado o local de origem e o epicentro do surf mundial



Desporto Escolar

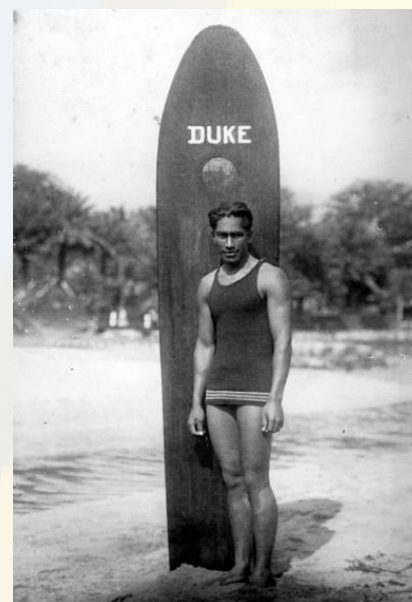
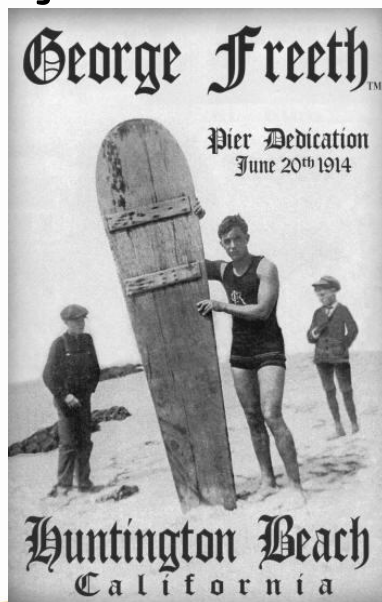
**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- A partir de 1821, colonização do Havai por missionários Calvinistas britânicos leva à imposição da religião e opressão das culturas nativas. O surf era visto como algo impróprio o que leva à sua quase extinção
- O surf passa a ser praticado em poucos sítios e às escondidas até ao início do século XX



- 1907 – George Freeth emigra de Waikiki para a Califórnia e inicia a divulgação do surf no continente
- 1912 – Duke Kahanamoku, nadador havaiano da equipa olímpica de natação dos EUA, promove a divulgação do surf a nível mundial





○ Surf em Portugal:

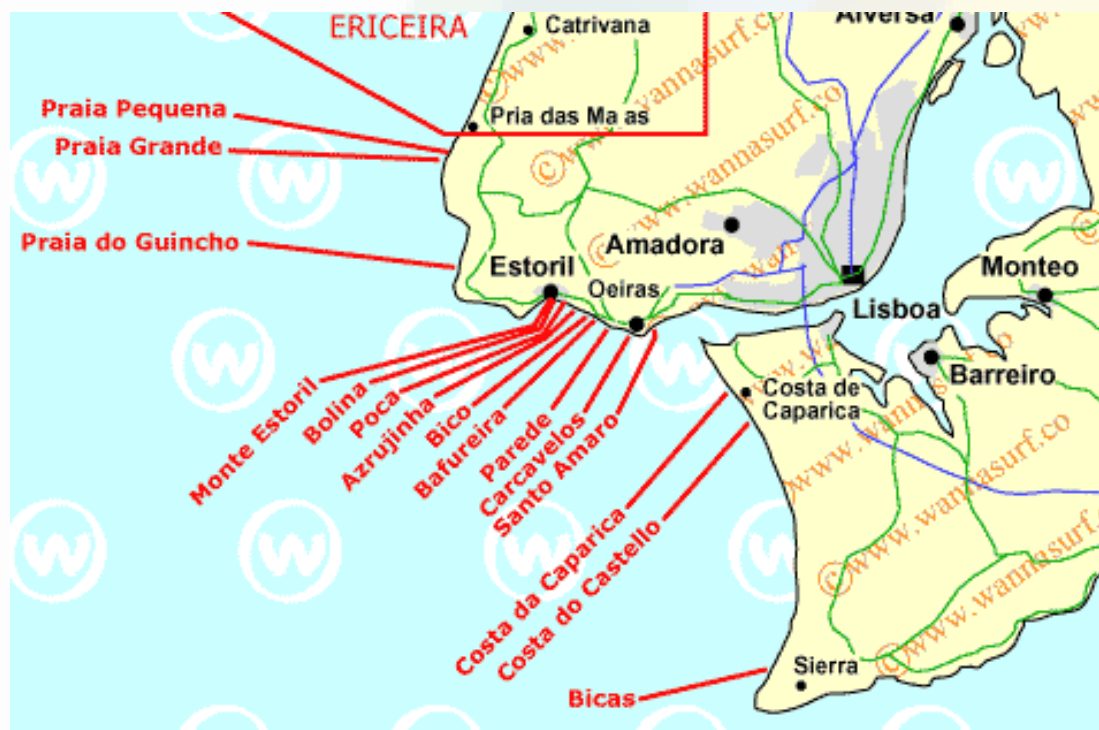
- Em 1946, Pedro Lima (1930-2023) começa a praticar bodysurf com umas barbatanas Churchill que lhe trouxeram da Califórnia
- Só em 1959 é que adquire o primeiro material de surf (na zona de Biarritz, que viveu um *boom* do surf na década de 50) e se inicia na modalidade propriamente dita





- Surf em Portugal:

- O início do surf enquanto desporto de massa e prática regular dá-se na década de 70 do século passado, na zona de Lisboa, fruto da vinda de marinheiros ao porto da capital.





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- Surf em Portugal:

- Em 1977 realiza-se o 1º campeonato em Portugal

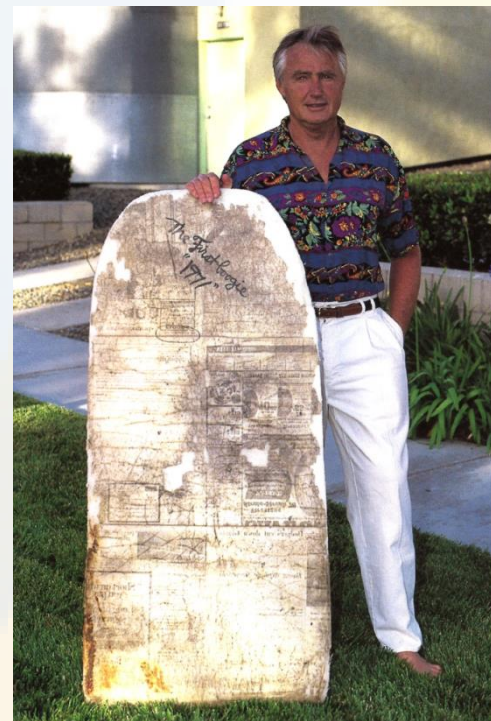


- Atualmente realizam-se várias etapas do circuito mundial em Portugal



• HISTÓRIA DO BODYBOARD

- Inventado pelo praticante de surf Tom Morey (1935-2021), em 7 de Julho de 1971, no Havai.
- A prancha de bodyboard revelou-se então extremamente manobrável, lúdica, segura, barata e de transporte fácil.
- 1º campeonato do mundo é realizado no Havai em 1982





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• HISTÓRIA DO BODYBOARD

- Até 1994, o campeonato do Mundo resumia-se à prova de Pipeline no Havai
- Em 1994 realiza-se a primeira prova do Mundial fora do Havai, em Viana do Castelo, dando-se os primeiros passos para a criação de um Circuito Mundial
- GOB (1994-2002), IBA (2003-2013), APB (2014-2019), IBC (2020-...)
- Atualmente, realiza-se 1 prova do Circuito Mundial em Portugal: Sintra que é a prova mais antiga do Circuito



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

○ **Bodyboard em Portugal**

- Tal como no surf, o Bodyboard entra no país na zona de Lisboa, no início dos anos 80.
- 1^{os} núcleos surgem na Caparica e na Linha
- Aos poucos alarga-se a todo o país nomeadamente Peniche, Ericeira, Viana do Castelo e Porto
- Atualmente pratica-se um pouco por todo o país



• MATERIAL ESPECÍFICO DO SURF

- Prancha



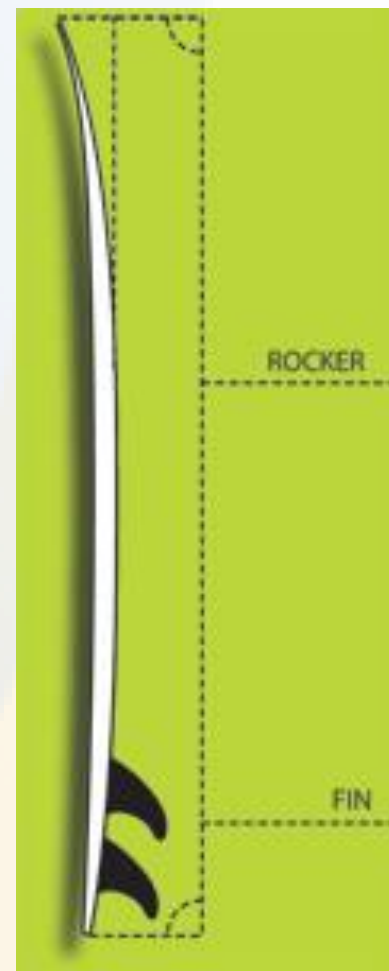
- Strep, Leash, Shop ou Cordinha

- Fato





• MATERIAL ESPECÍFICO DO SURF



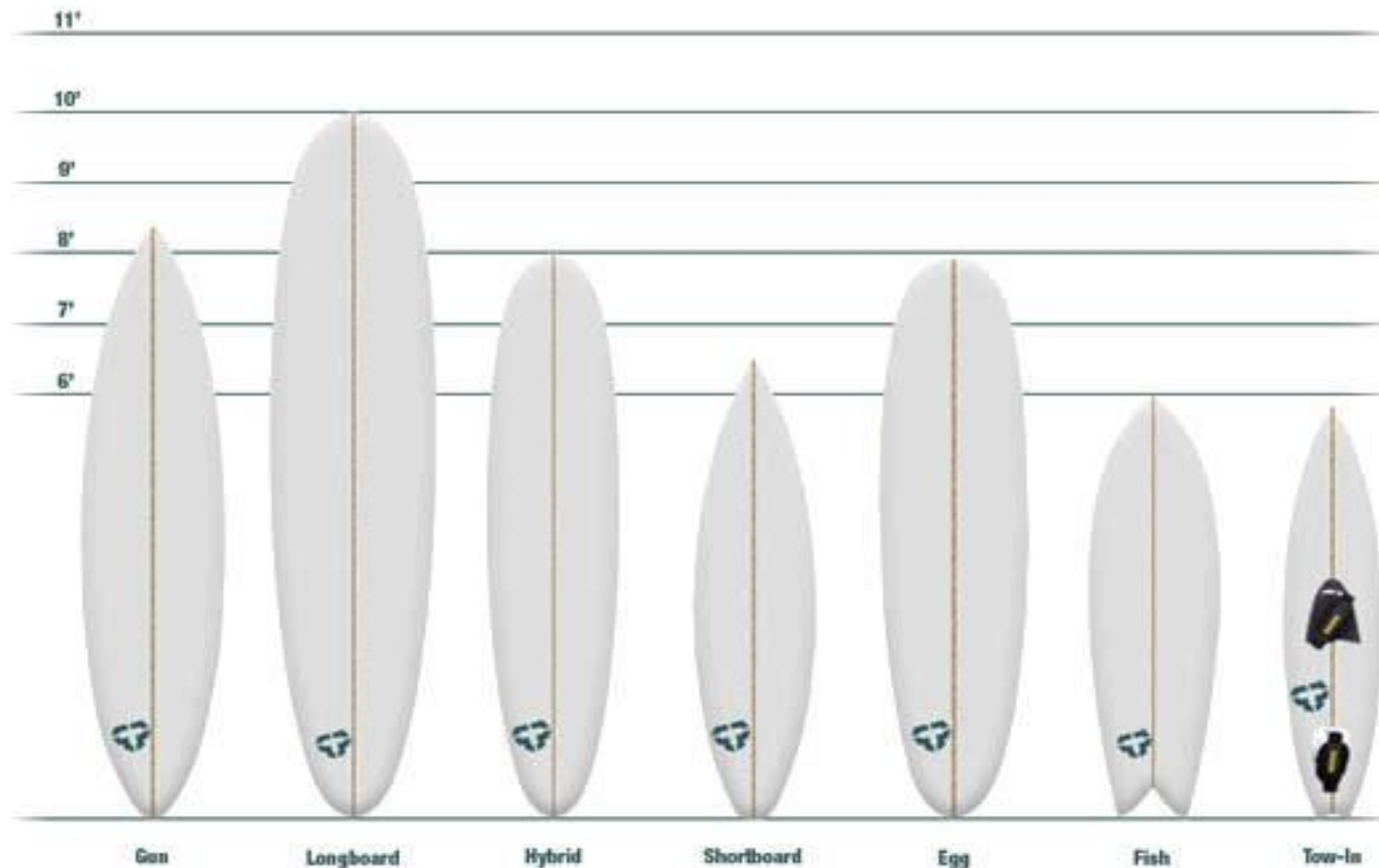


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• MATERIAL ESPECÍFICO DO SURF





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• MATERIAL ESPECÍFICO DO SURF



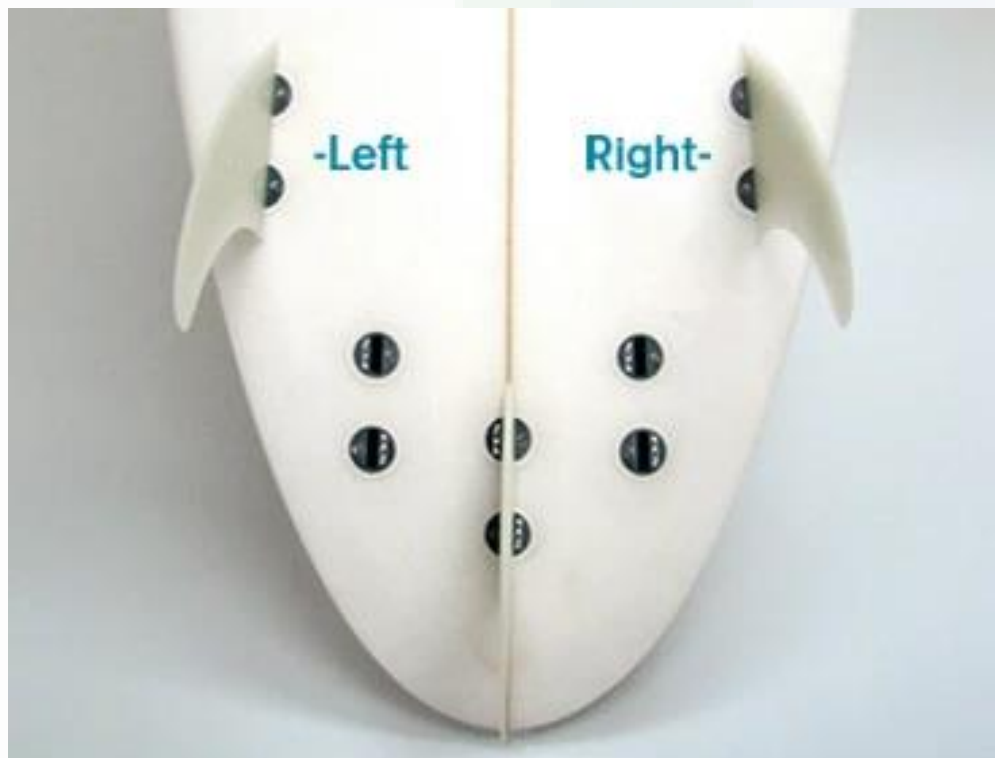


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **MATERIAL ESPECÍFICO DO SURF**





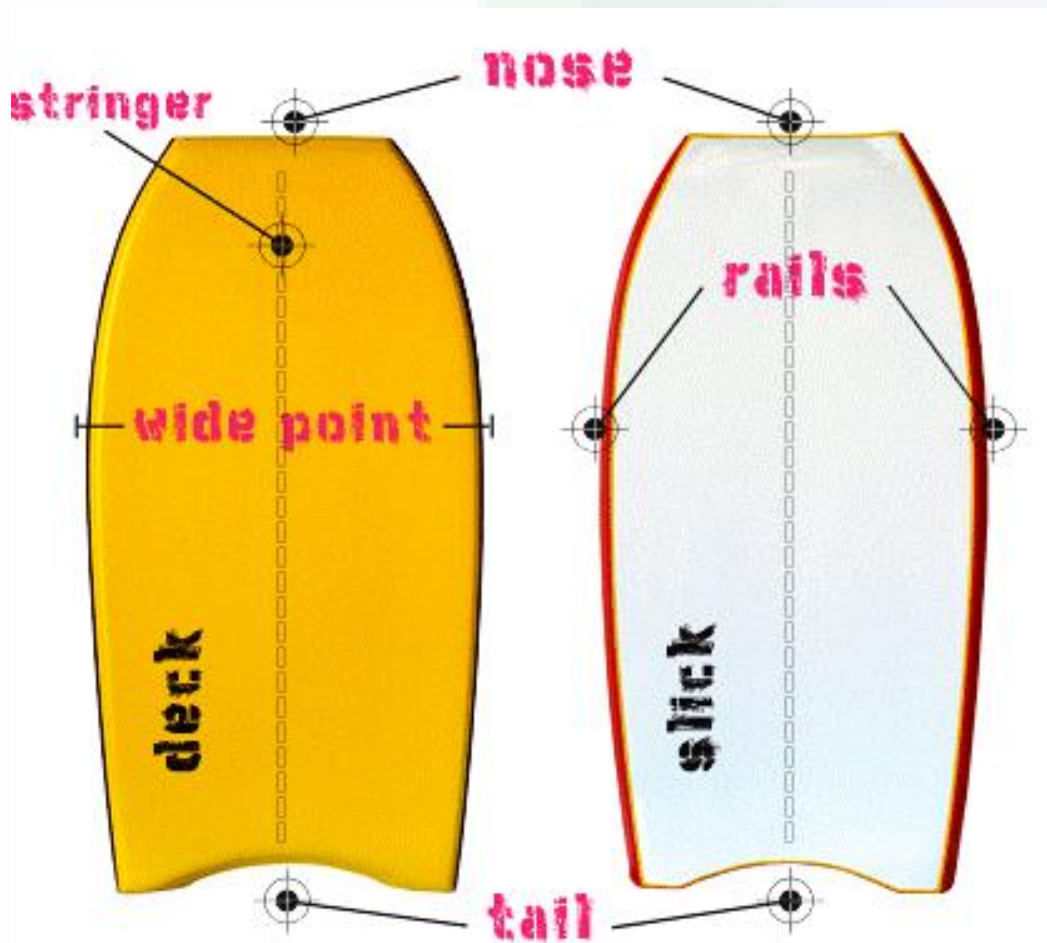
• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD

- Prancha
- Strep, Leash, Shop
- Fato
- Pés de pato





• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD

BOARD LENGTH (inch)	Rider Height (cm)	Rider Weight (kg)
37	123 – 153	28 – 55
37.5	130 – 155	30 – 55
38	135 – 155	35 – 58
39	137 – 158	38 – 58
38.5	140 – 162	40 – 60
39.5	147 – 165	42 – 65
40	157 – 167	42 – 72
40.5	158 – 170	50 – 80
41	160 – 173	55 – 85
41.5	165 – 179	60 – 90
42	168 – 183	65 – 95
42.5	170 – 190	70 – 100
43	172 – 195	70 – 105
44	175 – 195	75 – 130
45	175 – 195	75 – 130



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD

TAIL TYPE

Clipped Crescent

Full Crescent

Rounded Bat

Square Bat

Gull Wing

V Tail

Flat





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD**





• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD





• MATERIAL ESPECÍFICO DO BODYBOARD

THE FUTURE OF FLEX IS HERE

Surf conditions change day in, day out. Water temps rise and fall. Imagine if you could change the flex of your board to suit the conditions. With ISS interchangeable stringer technology, flex customization is now a reality. ISS enables you to fine-tune the flex of your board via a range of precision calibrated ISS stringers. Just turn the key.

FUTURE FLEX SERIES	
Stiff Flex+	60% Carbon 40% Fiberglass Spiral Carbon Fibre
Carbon Fibre	100% 3K Carbon Fibre
Mid Flex	20% Carbon 80% Fiberglass Spiral
Soft Flex	20% FS 80% Directional Fibreglass

ISS INTERCHANGEABLE STRINGER SYSTEM

PARABOLIC FLEX SYSTEM

Flex & Rigidity in one board. Best of both worlds.

This magic combination features a 1.8lb Kivetic™ core centre, thermo-bonded to the flexible outer rail edge profile via two vertical "beams". The vertical beams are constructed from T90, a high-strength, two-axis, structural foam that allows the outer rail profile to flex and compress at a different rate to that of the more rigid central core. This enables the rails to contract in the wave face for optimum edge control, while the central core maintains a more streamlined profile for maximum board speed.

The outer rail profiles are constructed from 1.8lb Kivetic™ Core. The lower 1.8lb density delivers a more pliable, yet resilient flex which will possess a consistent compression rebound properties. Combined with the dynamic action of the vertical beams, the four corners are able to uniquely flex for superior edge control.

External layers of GELPP interface are thermo-bonded to the AIRFX™ T90 structural FST foam to form thermo-bonded vertical beams. The vertical beams act as parabolic struts that compress the inner core, while ensuring the outer rail profiles to flex at their natural rate.

Engineered 1.8lb Kivetic™ Core is encapsulated with side by side tapered vertical beams to form a semi-rigid central core. The inherent stiffness and strength of the central core design allows the board to drive through the turn, accelerate down the line and on to the next search section.

ISS INTERCHANGEABLE STRINGER SYSTEM

INFINITY FLEX FRAME

THE FUTURE OF FLEX IS HERE

Surf conditions change day in, day out. Water temps rise and fall. Imagine if you could change the flex of your board to suit the conditions. With ISS interchangeable stringer technology, flex customization is now a reality. ISS enables you to fine-tune the flex of your board via a range of precision calibrated ISS stringers. Just turn the key.

A REVOLUTION IN BODYBOARD

This technology has been tested and approved by Alex and Amaury during the world tour, leading Amaury to his second world title and Alex to the APB Top5.

- It makes the boards stiffer and slightly heavier, increasing speed, projection and control.
- The Airex frame rigidifies the structure and gives it more inertia, acting like a spring on aerial tricks.
- Added control during bottom-turns allows to ride longer and deeper tubes.
- A perfectly balanced torsion effect allows fast and perfect rail to rail transition.

With this new system, the possibilities are infinite. Try it, and get addicted.

FUTURE FLEX SERIES

- **Stiff Flex+** - 60% Carbon 40% Fiberglass Spiral
- **Carbon Fibre** - 100% 3K Carbon Fibre
- **Mid Flex** - 20% Carbon 80% Fiberglass Spiral
- **Soft Flex** - 20% FS 80% Directional Fibreglass



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

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

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



Instagram

Pesquisar



cfdedesurfingmonserrate

Seguir



55 publicações

96 seguidores

A seguir 83

Centro de Formação Desportiva de Surfing do AE de Monserrate

PUBLICAÇÕES

REELS

IDENTIFICAÇÕES



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>