

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

SEGURANÇA



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **REGRAS DE SEGURANÇA (fora da água)**
 - **RESPEITAR** sempre as condições do mar.
 - **NUNCA ARRISCAR** em situações que não consideremos seguras.
 - **Nunca** ir para a água em **dias de trovoadas** ou dias de **alerta laranja ou vermelho** para a ondulação.
 - Estar atento a zonas de corrente e agueiros.
 - Respeitar o rácio 1/6 a 1/8.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• REGRAS DE SEGURANÇA (dentro de água)

- Procurar manter os alunos no nosso campo de visão e ir fazendo a contagem frequentemente.
- Ao apanhar as ondas, nunca ir na direção dos colegas.
- Ao passar a rebentação, evitar estar no campo de ação dos colegas que estão a apanhar as ondas.
- Evitar largar a prancha e deixá-la ir livremente com as ondas.
- No surf, evitar mergulhar de cabeça.

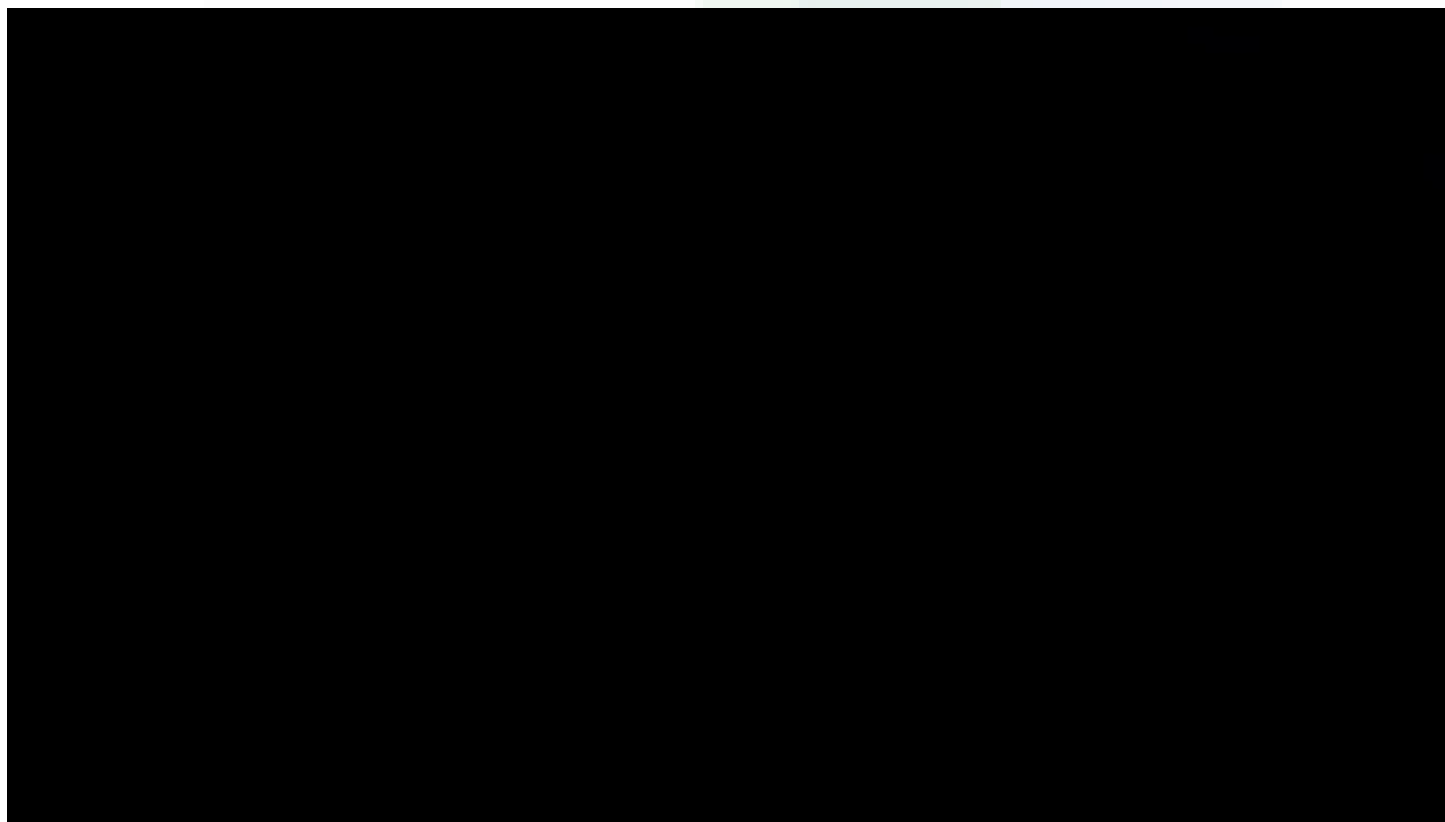


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

AGUEIROS



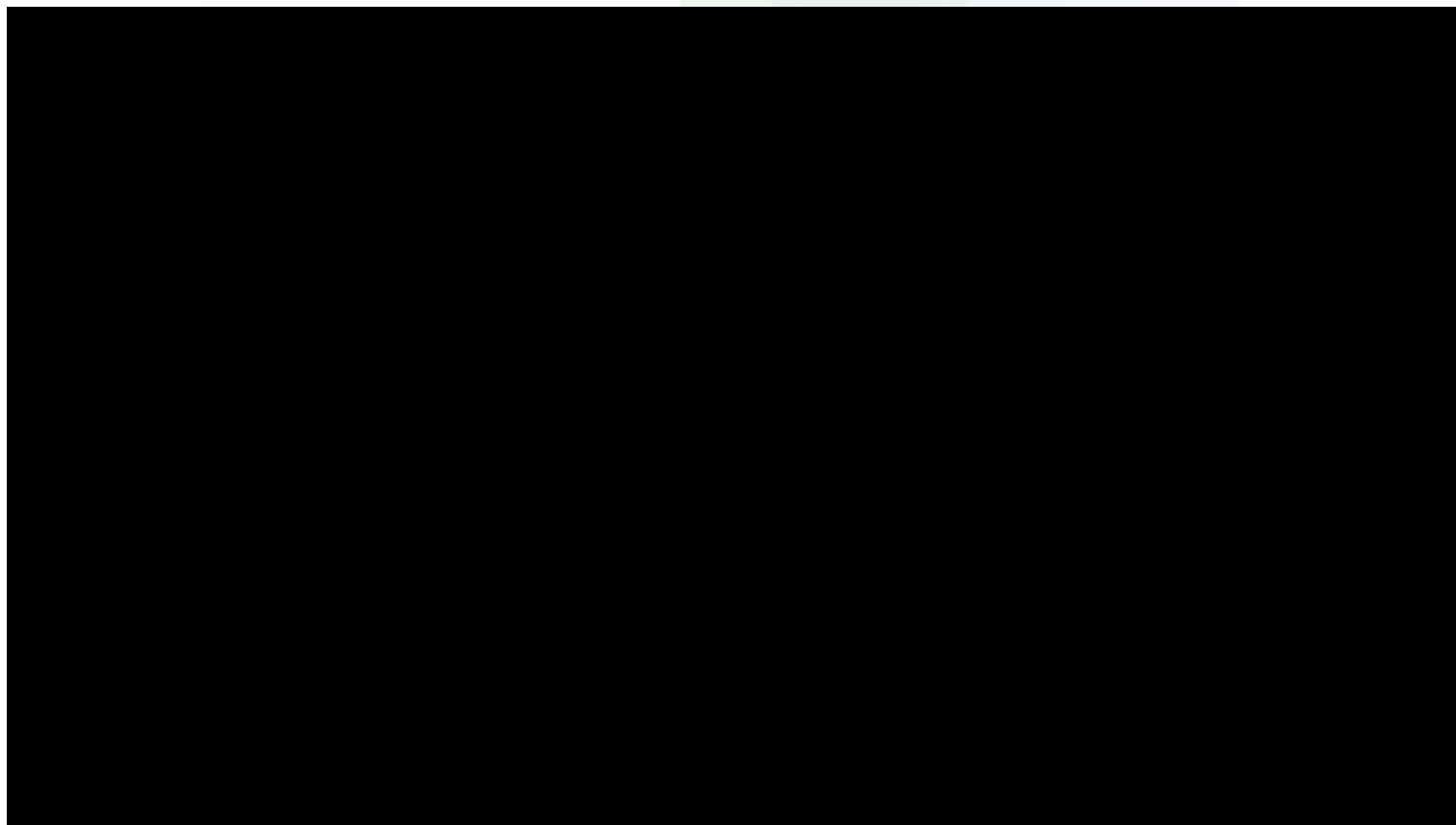


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

AGUEIROS





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **1^{as} sessões e contacto com as modalidades**

- Dependendo das idades dos alunos e da experiência deles deveremos procurar trabalhar:
 - Correto posicionamento na prancha
 - Equilíbrio na prancha na posição deitado
 - Equilíbrio na prancha sentado
 - Virar a prancha no sentido de terra
 - Remada
 - Apanhar espumas



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• **1^{as} sessões – ESPUMAS (fazer carreirinhas)**

- Onde se faz a iniciação ao surf e ao bodyboard.
- Deveremos despende tempo suficiente na espuma para os alunos aprenderem a colocar-se de pé na prancha e posicionarem-se e aguentarem-se em cima dela.
- As espumas empurram a prancha e isto permite aos iniciados o tempo necessário para se colocarem de pé. No caso do bodyboard, esse impulso permite aos alunos começarem a perceber o que é dirigir-se para a esquerda e direita.
- Devemos ser seletivos e escolher espumas que tenham força suficiente para levar os alunos.



• 1^{as} sessões – ESPUMAS (fazer carreirinhas)

- Ao caminhar para fora (nomeadamente no Surf) a prancha deve estar ao lado do corpo, perpendicular às ondas e os alunos devem segurar a prancha perto do nose.
- A água deve estar à altura da cintura do professor.

Segurança

Impulso dado pelo

professor (sobretudo no Bodyboard)

- Ao apanhar as ondas, a prancha deve estar com o nose virado para terra e perpendicular à direção das ondas.



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **A partir da(s) primeira(s) sessão(ões):**

- Iniciar os patinhos ou “*duck dive*”
- Começar a passar a rebentação
- No SURF – começar a tentar pôr de pé.
- No BODYBOARD – começar a usar os pés de pato.
- Procurar começar a apanhar as ondas na zona verde e perceber o que são esquerdas e direitas



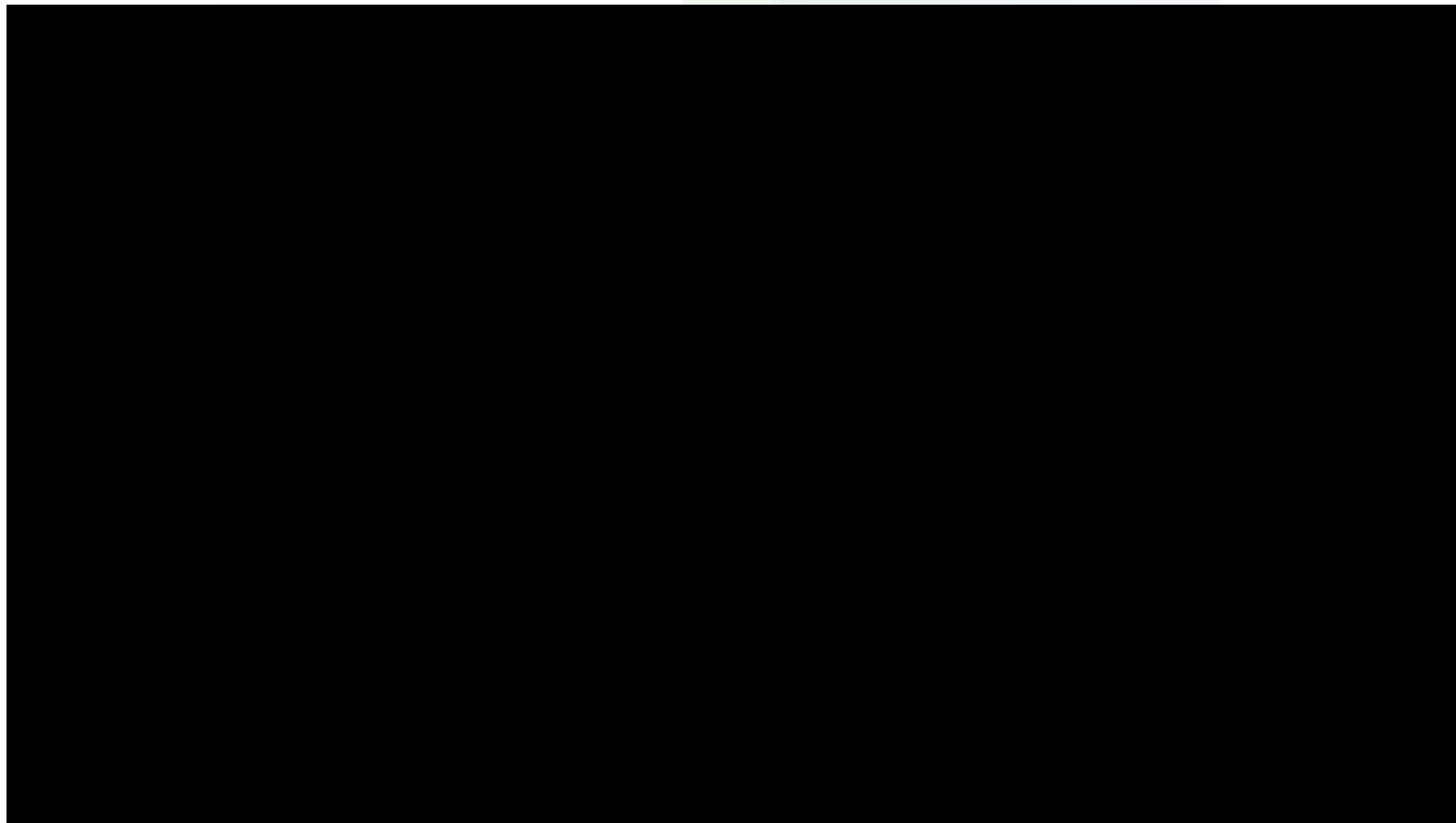


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Passar a zona de rebentação – “patinho” ou “duck dive”



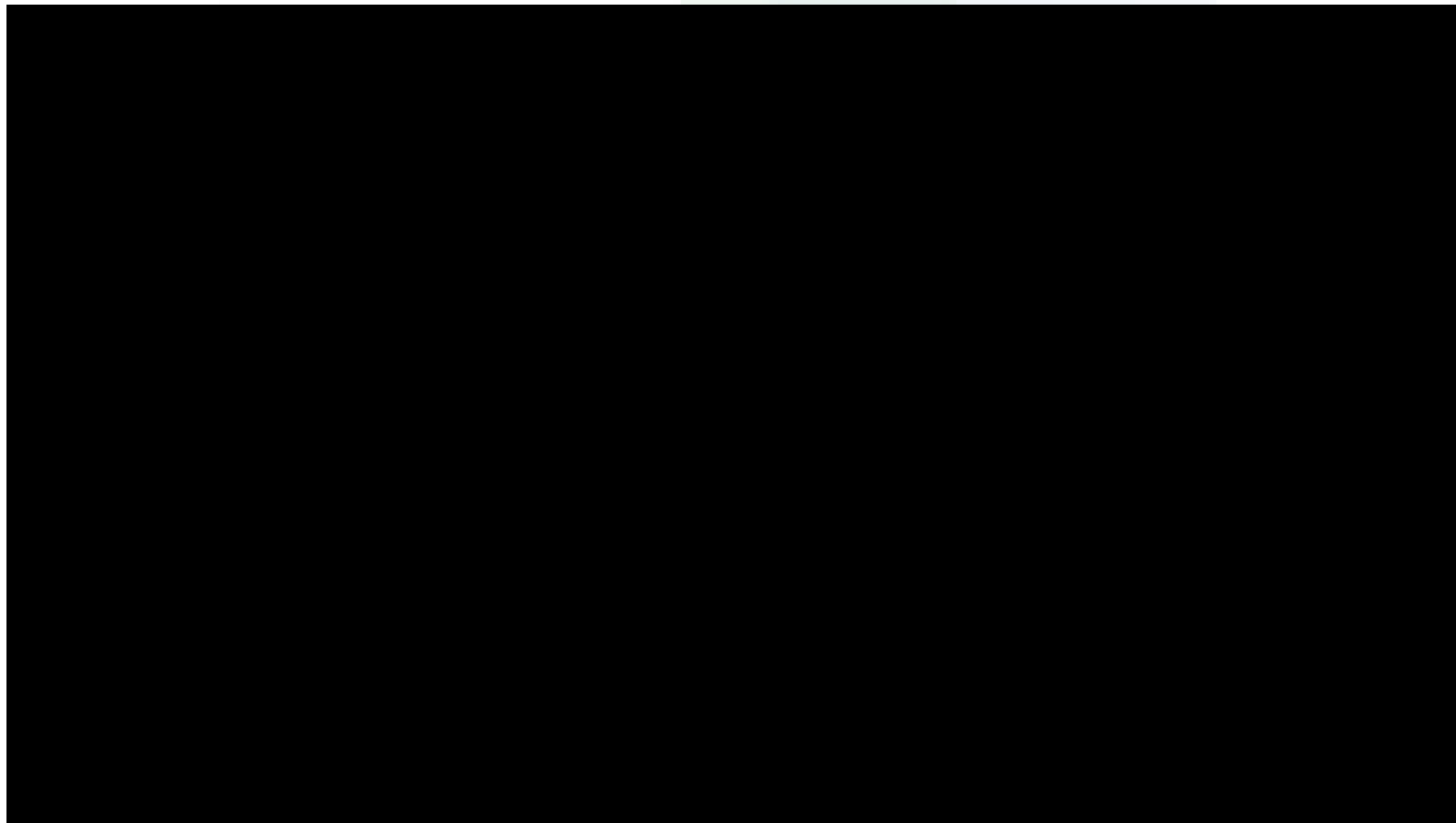


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Passar a zona de rebentação – “patinho” ou “duck dive”



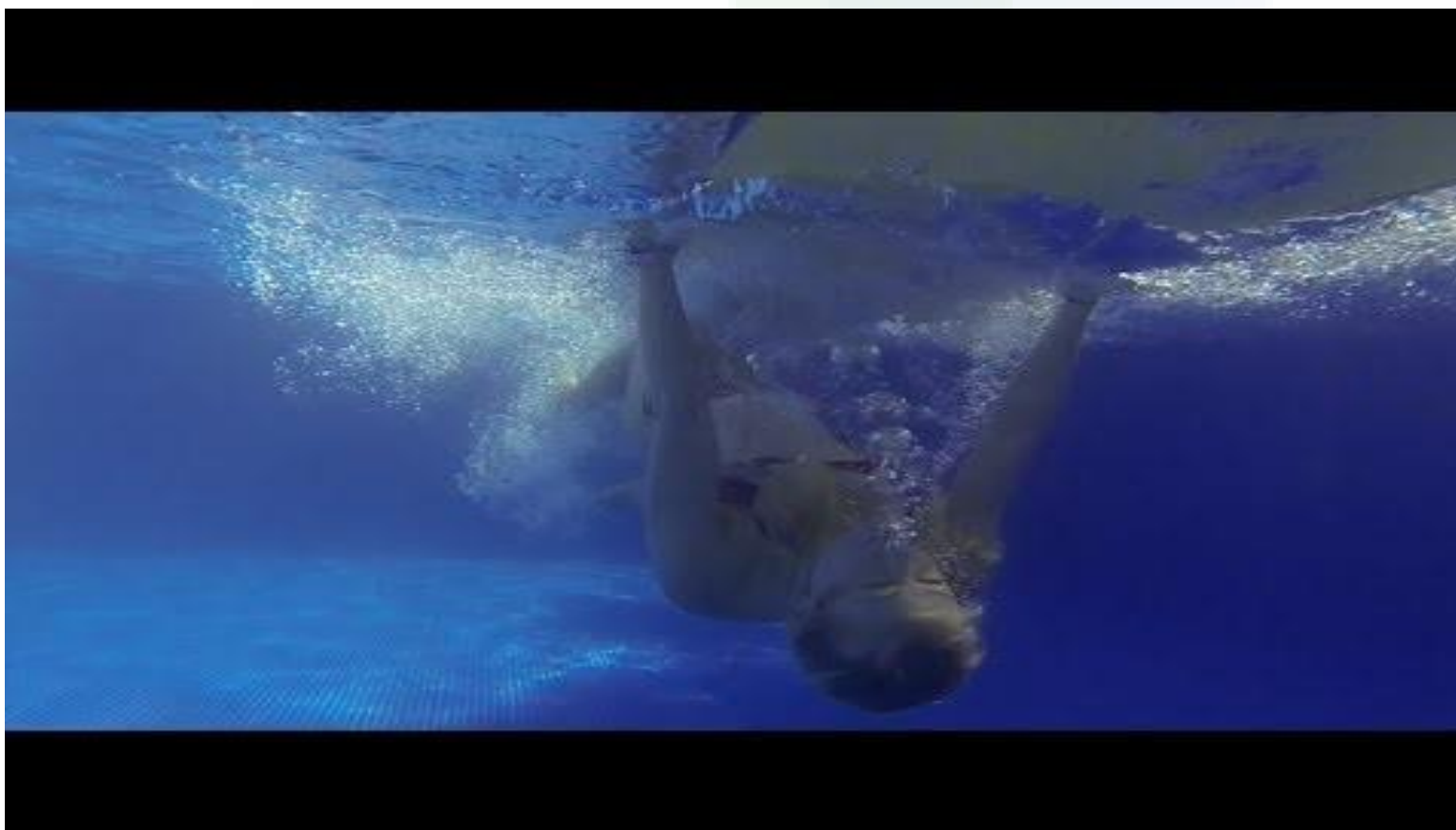


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

Passar a zona de rebentação – “Tartarugas”





- **Regras básicas no “outside”**

1. Esperar pela sua vez.
2. O surfista/bodyboarder mais fora é quem tem prioridade.
3. Em caso de igualdade, o surfista/bodyboarder do lado do pico (espuma) tem prioridade.
4. Não “dropinar” as ondas dos outros. 1 onda, 1 surfista.





- **Regras básicas no “outside”**

4.1. E se, sem querer, eu “dropinar” algum surfista?





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Regras básicas no “outside”**

4.1. E se, sem querer, eu “dropinar” algum surfista?

- Devo sair da onda o mais rapidamente possível e pela parte de cima tentando não atrapalhar o surfista que vem na onda com prioridade.





- **Regras básicas no “outside”**
 - 4.2. Como evitar “dropinar” outro surfista?
 - **FÁCIL!!!! Antes de remar, olha para o pico!!!**





- **Regras básicas no “outside”**

5. Evitar o “snaking”!!! “Snaking” é, basicamente, dar a volta no pico ou serpentear e “furar a fila”.





- **Regras básicas no “outside”**

6. Evitar largar a prancha.

7. Se possível, comunicar e partilhar a onda.

8. Ter consciência das limitações próprias.

9. Ajudar os iniciantes.

10. Ser educado, respeitador e evitar situações de confusão e violência.





- **Apanhar as ondas – 3 coisas importantes:**
 1. A prancha e as ondas devem estar perpendiculares
 2. O corpo deve estar equilibrado/centrado na prancha
 3. A prancha já deverá ter alguma velocidade quando a onda chega – REMADA para a onda





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Remada para as ondas

- Basicamente semelhante à braçada de crol

- No surf, o corpo deve estar centrado.

- Evitar estar:

Demasiado à

frente



Risco de embicar

Demasiado

atrás



Perda de velocidade e
desequilíbrio





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Remada para as ondas

- No caso do Bodyboard, usa-se sobretudo a pernada de crol
- Quando se usa a braçada o tronco está mais à frente na prancha
- Quando se recorre à pernada, o tronco é colocado mais atrás e a cintura encaixa no tail da prancha
- Normalmente não se usa braçada e pernada em simultâneo pelos desequilíbrios que provoca



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

- No bodyboard é o momento em que se define para que lado se irá e se inicia a colocação correta das mãos.
- Esquerdas - mão esquerda no nose e direita no rail exterior
- Direitas - mão direita no nose e esquerda no rail exterior





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Drop**

- É o momento em que se começa a descer a onda





Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Bottom Turn**

- É o momento em que se transforma a velocidade vertical do drop em velocidade horizontal para se deslizar na parede da onda





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Bottom Turn**





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Manobras básicas do surf**
 - **CutBack**

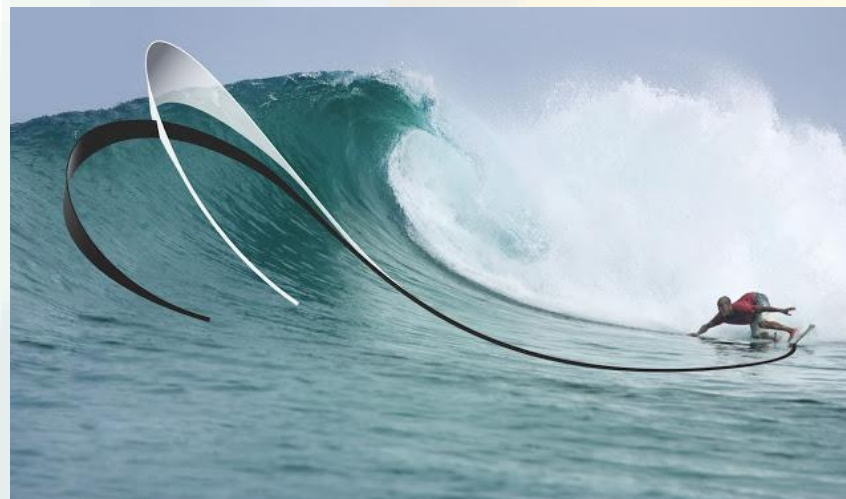




Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

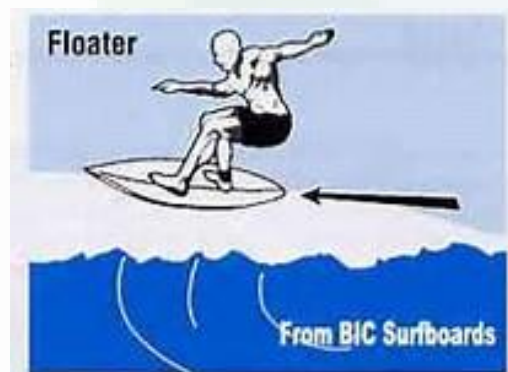




Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023



• Manobras básicas do bodyboard

- 360° (normal e invertido)





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

- **Manobras básicas do bodyboard**
 - Cutback





- **Manobras básicas do bodyboard**

- El Rollo





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

• Manobras básicas do bodyboard

- Tubo



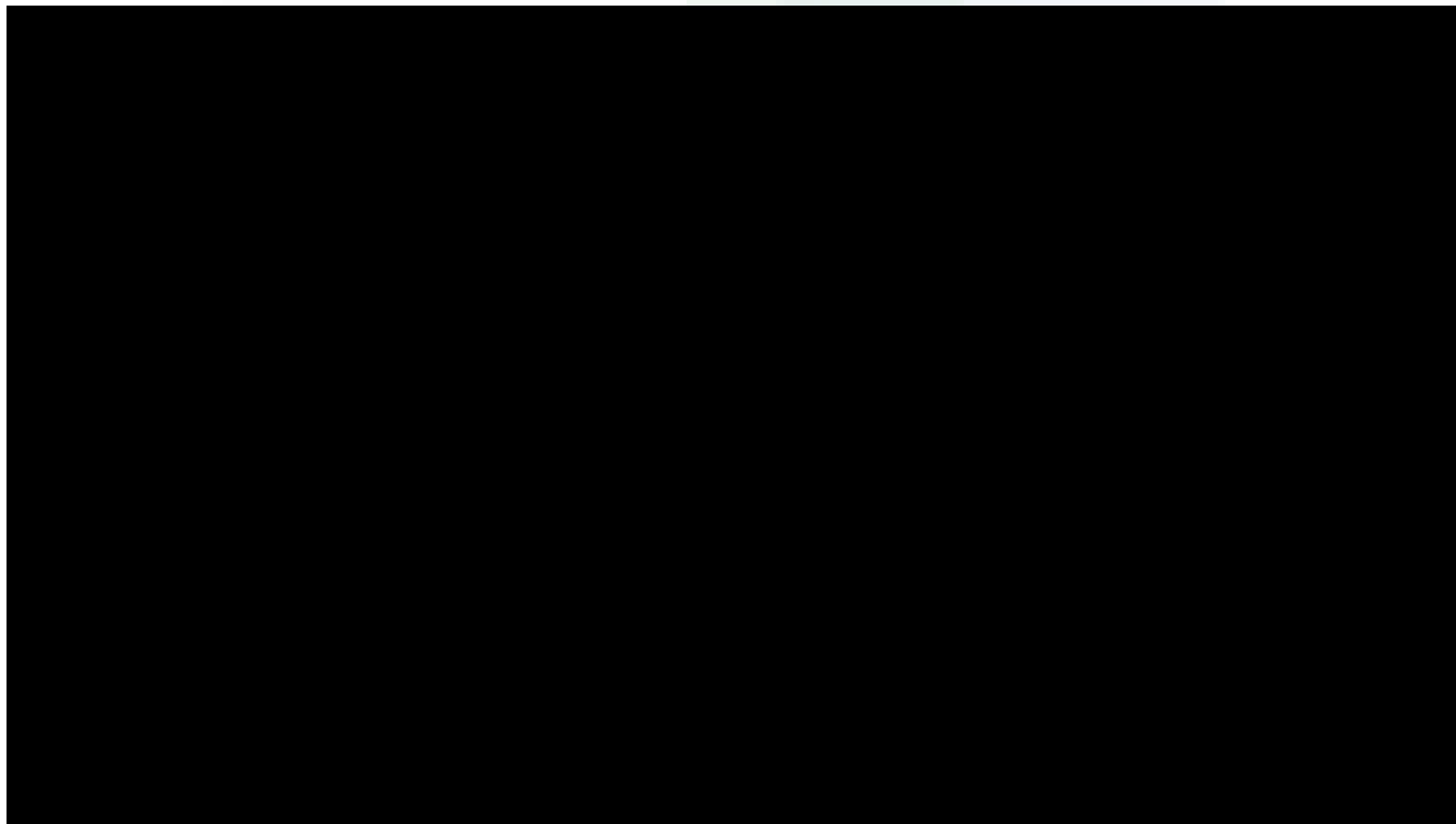


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

BODYBOARD – linha de onda e manobras mais comuns

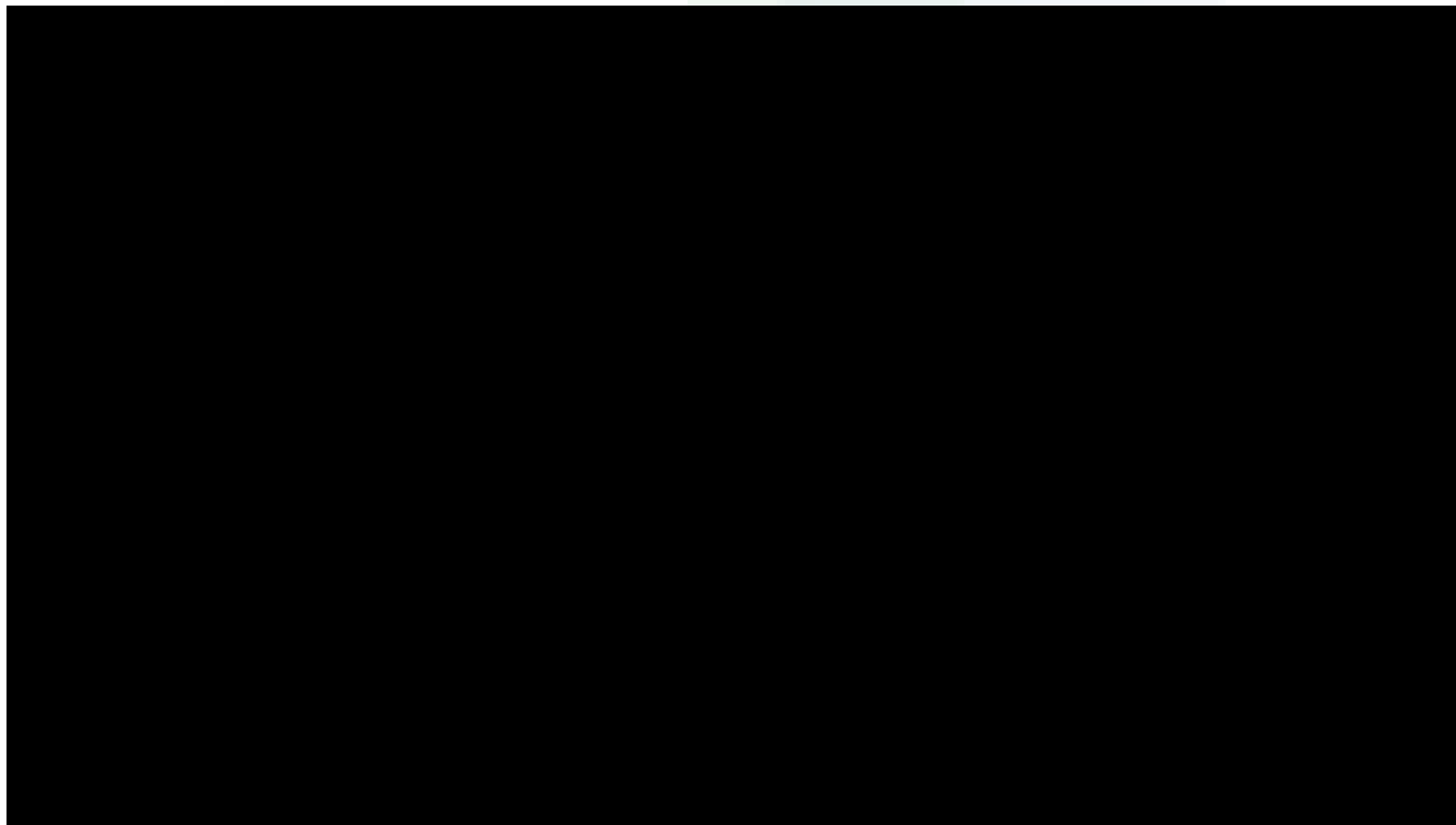




**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

BODYBOARD – variantes e manobras modernas





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2023

COMO VESTIR UM FATO

HOW TO PUT ON A WETSUIT

**W WETSUIT
WEARHOUSE**



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://riptide.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.canalsurfstorm.com/post/sete-regras-de-etiqueta-no-surf-que-todo-surfista-deveria-saber>