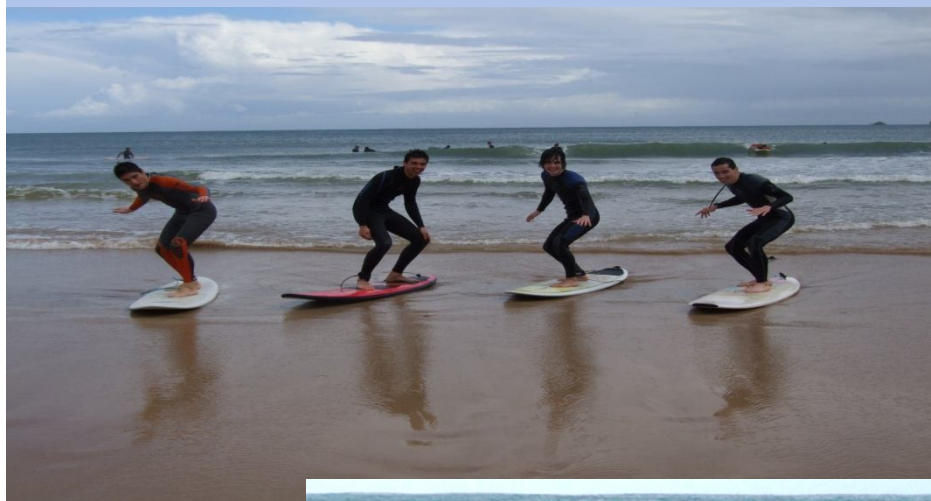


17 NF 2014 – “Educação Física e Desporto Escolar em Contexto Marítimo”

CFAE - OESTE

SURF



Desporto Escolar

Peniche
2014

Eurico Cavaco

Estruturação do Curso



Horário	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
09.00h	Preleções e enquadramento da ação	Visita ao CAR Surf	Visita ao CAR Surf
10.00h		Encontro na ESurfP/formação na praia/Trabalho de pares	Encontro na ESurfP/formação na praia/Trabalho de pares
11.30h/12.00h		Tempo de experimentação livre	Tempo de experimentação livre
12.45h			
13.00h - Almoço			
14.30h	Sessão teórica (ESP) - 1Hora	Sessão teórica (ESP) - 1Hora	Workshops livres de escolha dos formandos
15.45h	Encontro na ESurfP/formação na praia/Trabalho individual	Encontro na ESurfP/formação na praia/Trabalho individual	
18.30h			



Objetivos e Conteúdos

1. Saber caracterizar o Surf como modalidade e conhecer um pouco do seu historial;
2. Conhecer o material específico da modalidade;
3. Reconhecer e avaliar as condições do meio : formação de ondas/ tipos de fundos/ ventos locais e identificar correntes;
4. Conhecer as regras de segurança na prática livre do Surf ou em classe;
5. Ensino do Surf: entrada no mar/ posição na prancha/remada/take-off em salto e em 3 tempos/deslize na onda/mudança de direção /passagem das espumas/técnicas básicas (trimming, bottom turn e cutback) .

O que é o Surf?



Desporto Escolar

Desporto de Natureza



Desporto de Deslize



Surf



Surfing



“Deslizar na parede da onda, numa prancha, em direcção à praia.” (Moreira , M. 2009)

“Surf é o acto ilusoriamente simples de apanhar uma onda no Oceano em cima de uma prancha.” (Kampion, D.; Brown, B. 1997)

História e Evolução do Surf



Desporto Escolar

400dc a 1000 dc: Primeiros Surfistas – Polinésios (Taiti e Havai);

1700dc: Surf praticado por todos Havaianos (*alaias* – povo/*olo* – nobreza);

1779dc: Primeiro contacto pelos Europeus – Cpt. James Cook;

1820dc: Surf varrido pelas doenças europeias e difusão do cristianismo;

1910dc: Campeão olímpico Natação – Duke Kahanamoku, difunde Surf pelos EUA ,Austrália e Nova Zelândia; (Baker, T. 2007)

Anos 70 – Chegada do Surf a Portugal – Carcavelos, Caparica e Ericeira;

1989 – Federação Portuguesa de Surf;

Anos 90 – Primeiros atletas portugueses patrocinados;

2008 – 1º Surfista português (Tiago Pires) no WCT/WT;

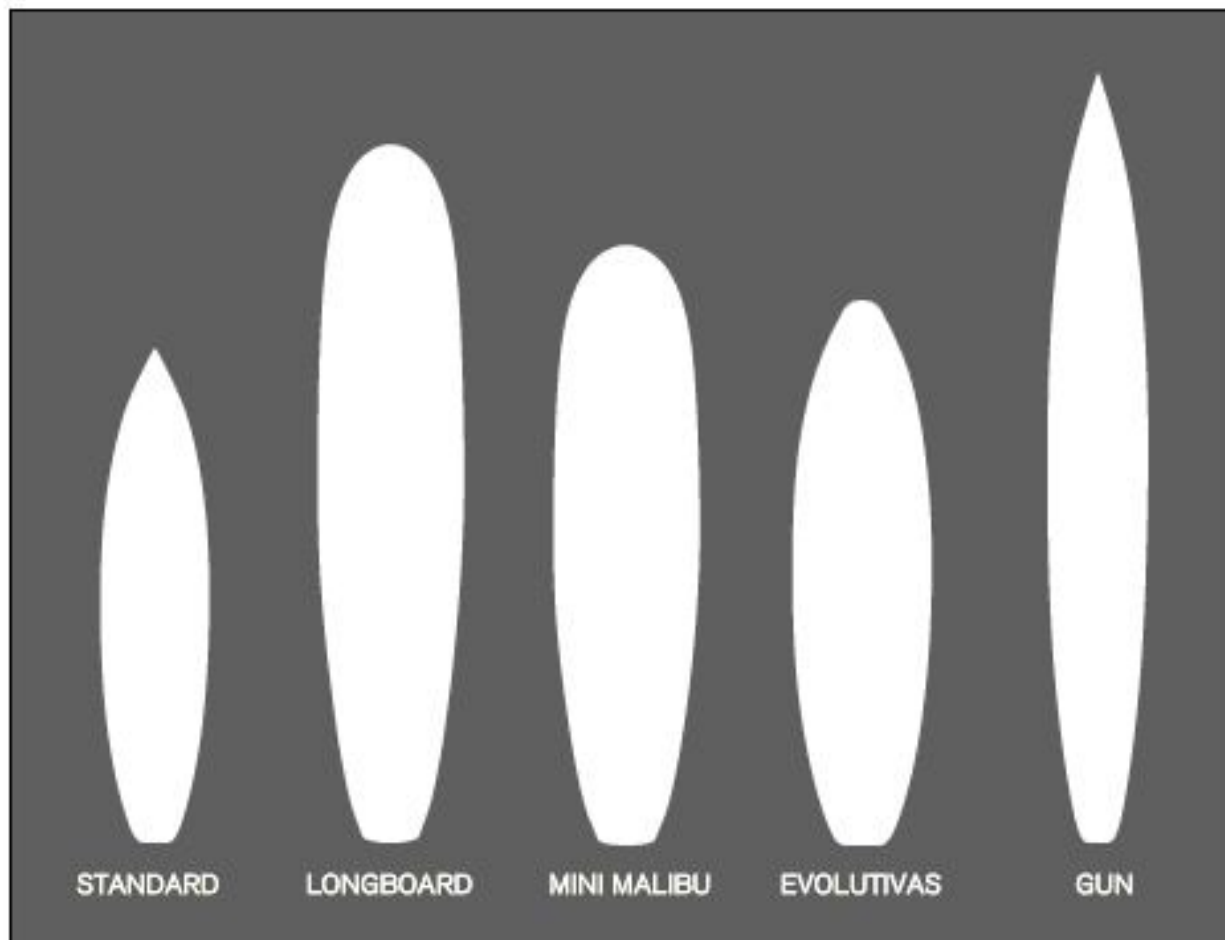
Desde 2009 – Etapa WT em Peniche.



Material de Surf



Desporto Escolar



Material de Surf



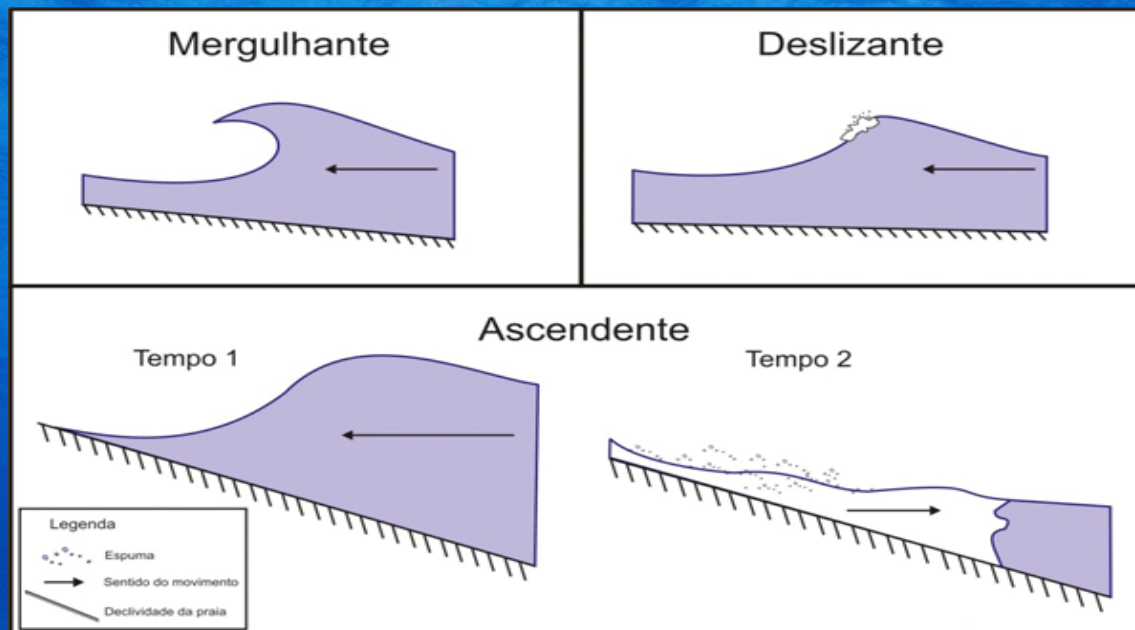
Condições do Meio - Ondas

Dinâmica das ondas e fundos



Condições do Meio – Ondas

Tipos de ondas



Desporto Escolar

Sentido da Rebentação – Esquerdas e Direitas

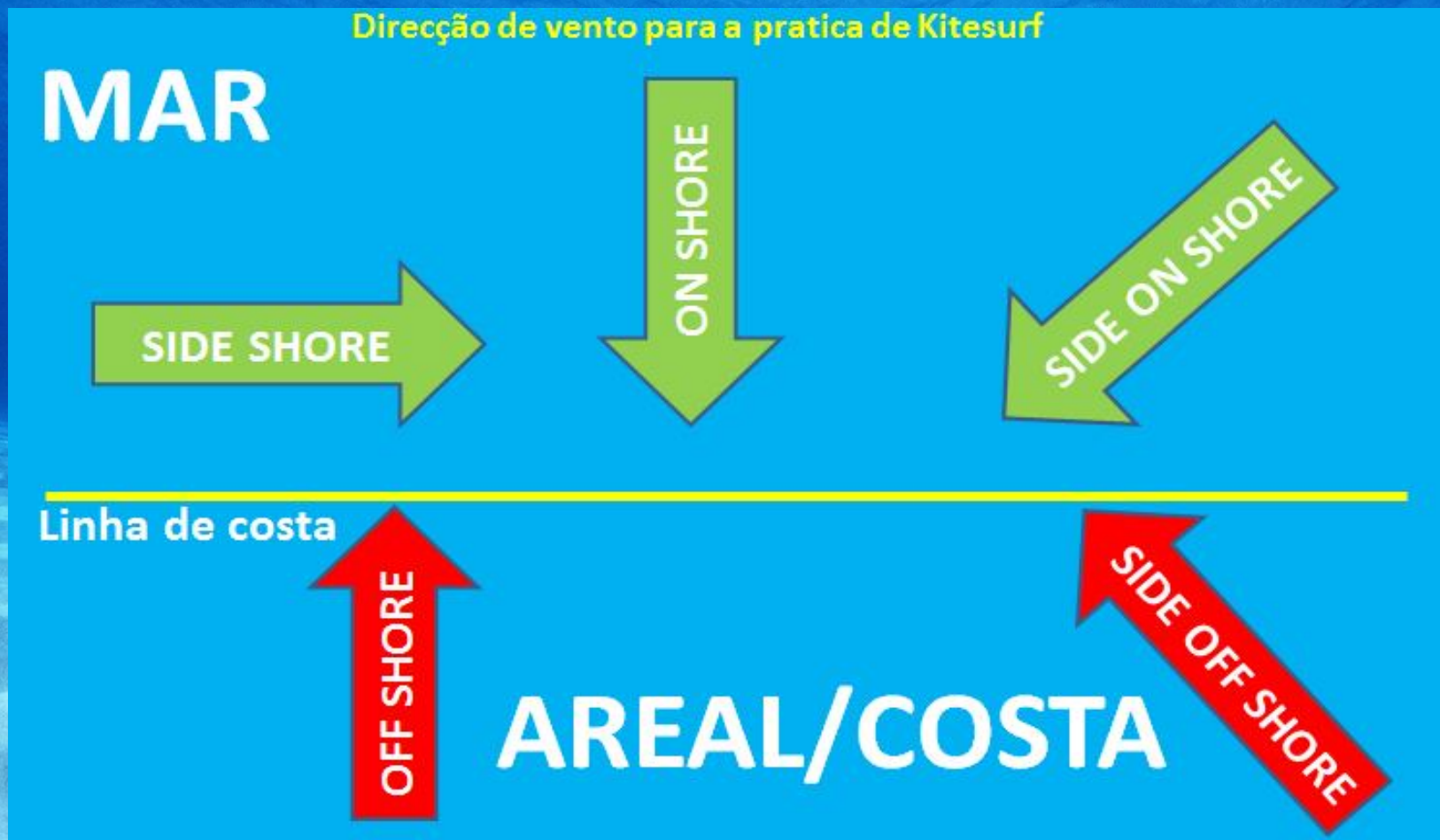


Condições do Meio – Ventos



Desporto Escolar

Ventos Locais: Onshore/Offshore/Sideshore



Condições do Meio – Correntes

Agueiros / Rip Currents



Desporto Escolar

AGUEIRO PODE MATAR / RIP CURRENTS CAN KILL

SINAIS DE AGUEIROS: a água pode parecer mais calma; diferença na cor da água, espuma ou detritos afastando-se da costa
SIGNS OF RIP CURRENTS: water may appear calmer; difference in water colors, foam or debris moving away from the shore

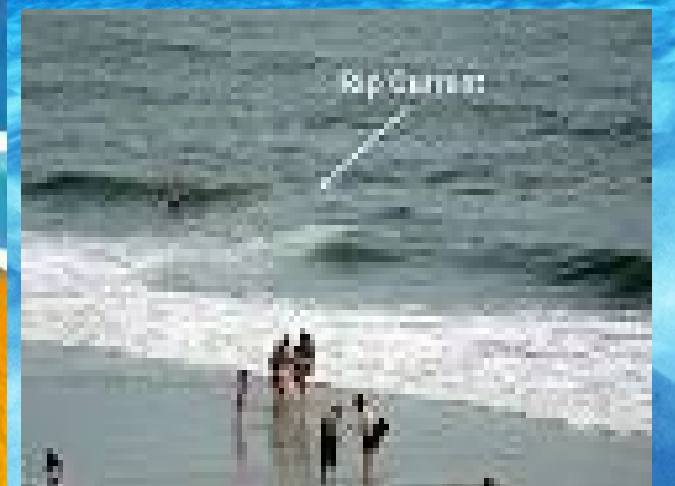
RESGATE
ASSOCIAÇÃO DE NADADORES
SALVADORES DO LITORAL ALentejano
POWERED BY SYBASE

SAÍDA (multiple instances)
PERIGO (multiple instances)

UM AGUEIRO É UM CANAL DE ÁGUA FLUINDO LONGE DA TERRA
A RIP CURRENT IS A CHANNEL OF WATER FLOWING AWAY FROM SHORE

NADE SEMPRE PERTO DE UM NADADOR SALVADOR
ALWAYS SWIM NEAR A LIFEGUARD

DESIGN BY :PUBLEVENTOS



Regras de Segurança



Desporto Escolar

Informar-se sobre as condições meteorológicas, marés, etc.;

Observar e informar-se sobre as características da praia;

Avaliar adequadamente as condições de prática;

Nunca surfar sozinho;

Nunca surfar cansado, com frio ou em má condição física;

Não surfar em condições superiores às nossas capacidades;

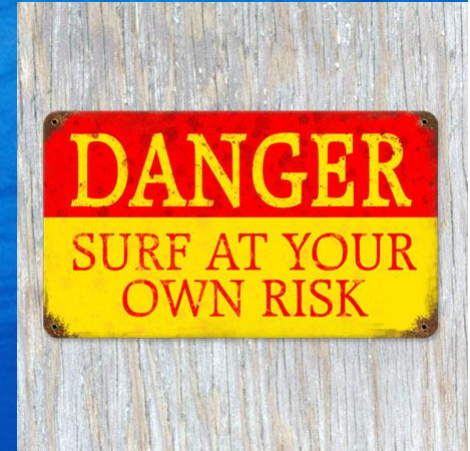
Utilizar material apropriado e em bom estado;

Sempre que necessário utilizar proteções;

Realizar sempre aquecimento antes de surfar;

Respeitar todos os praticantes e banhistas;

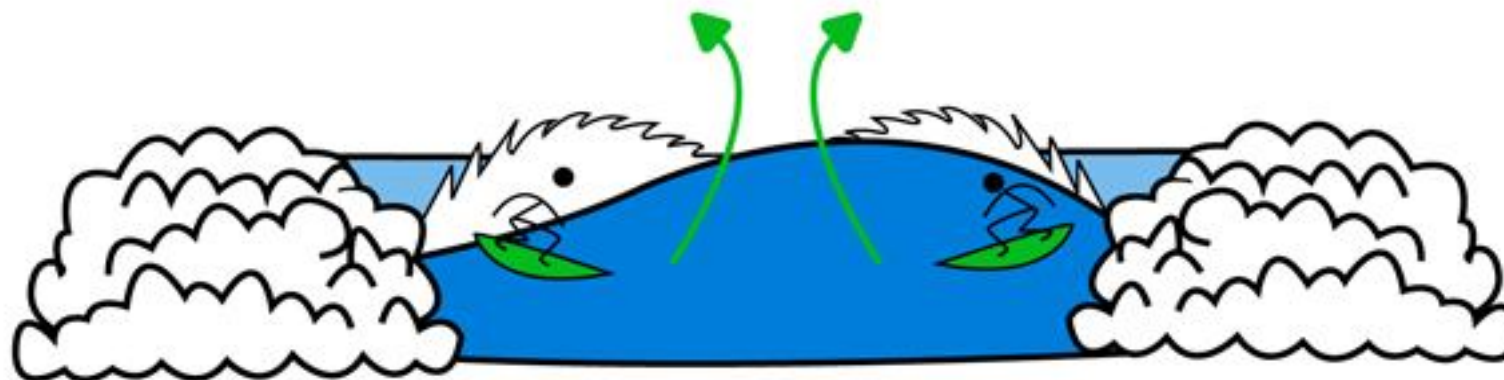
Respeitar as regras de prioridade.



Regras de Segurança - Prioridade



Desporto Escolar



Ensino do surf – Técnicas - Prática



Desporto Escolar





Desporto Escolar

E agora, SURF aí vou EU.

Vamos Surfar e Curtir!

Escola de Surf de Peniche (10')
Praia da Gamboa/Frente ao Intermarché

Obrigado!
Eurico Cavaco

