

Programa da Ação de Formação n.º 25 - FNF - 2024

“STAND UP PADDLE” na Escola – Variantes (Turma 1)

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC - 124816/24
Área de Formação:	A – Área da docência		
Duração:	25 horas presenciais		
Destinatários:	Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620		
Relevância:	A ação releva para efeitos de progressão em carreira e avaliação de desempenho e releva para a área científica e pedagógica (artigos 8.º e 9.º do Decreto-Lei n.º 22/2014)		
Formador:	Jorge Tiago Ferreira Lopes		

Razões justificativas

Esta ação de formação visa dar resposta a necessidades concretas dos professores de Educação Física, numa área de formação específica relativamente às atividades náuticas, que se encontra em rápida expansão, que é o "Stand Up Paddle" (SUP). Como atividade de ar livre e de contacto direto com a natureza, o "Stand Up Paddle" representa um desafio extremamente motivador para o praticante, resultante da rapidez e facilidade na aprendizagem e que se começa a desfrutar desde o primeiro instante. Esta atividade desportiva promove de forma particular o respeito pela natureza, a autoconfiança e a autonomia dos praticantes, paralelamente ao harmonioso desenvolvimento de capacidades físico-motoras, tais como o equilíbrio, a força, o tónus muscular e a proprioceção.

Objetivos

- Recuperar e exercitar conhecimentos teórico-práticos, relativos à iniciação ao SUP;
- Adquirir noções de segurança fundamentais à prática desta atividade desportiva, em contextos diferenciados (variantes no SUP);
- Abordar o SUP Wave, o SUP Yoga, o SUP Cardio workout, o SUP Racing e o SUP Fishing;
- Desenvolver atitudes de respeito pela natureza e espírito ecológico.

Conteúdos

Bloco I

- SUP Wave, o SUP Yoga, o SUP Cardio workout, o SUP Racing e o SUP Fishing;
- Regras de segurança e do material aconselhável para a prática de cada uma das variantes do SUP;
- Fotos e vídeos didáticos sobre as diferentes práticas a abordar na prática.

Bloco II

- Técnicas de base: subida para cima da prancha de SUP, deslocamentos deitado em decúbito ventral, de joelhos e em pé sobre a prancha, em percursos determinados;
- Postura dos praticantes e suas consequências no equilíbrio durante as remadas;
- Circuito "Cardio fitness workout" em prancha de SUP.

Bloco III

- Introdução e consolidação de "SUP Yoga";
- Pequenos percursos em grupo com ênfase na partilha de experiências formativas, no espírito ecológico e apreciação do meio ambiente circundante;
- Corrida de SUP ("SUP Racing").

Bloco IV

- Visionamento de filmagens realizadas das sessões práticas anteriores, com reflexão conjunta dos erros e estratégias de remediação;
- Realização das propostas de trabalho em grupo de "SUP cardio fitness workout".

Bloco V

- Introdução ao SUP no mar; aplicação das normas de segurança na entrada e saída da água; habituação ao desequilíbrio que a vaga realiza na prática do SUP; estratégias de remediação dos desequilíbrios causados pelas vagas e passagem das espumas;
- Introdução e exercitação no apanhar as primeiras ondas/ espumas.

Bloco VI

- Visionamento das filmagens das práticas dos formandos na vertente de SUP Surf;
- Reflexão acerca das falhas e forma de ultrapassar as dificuldades, bem como dos sucessos alcançados.

Bloco VII

- Consolidação do SUP no mar e exercitação a apanhar as primeiras ondas/ espumas;
- "SUP Fishing" (pesca em SUP).

Metodologia de realização da ação

Sessões teóricas de apresentação dos conteúdos.

Recuperação das técnicas base e consolidação em termos práticos.

Introduzir as variantes de Yoga, treino funcional, corrida, ondas e pesca com prancha de SUP.

Visionamento de filmagens da prática dos formandos e reflexões formativas complementares.

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação será traduzida numa escala de classificação quantitativa de 1 a 10 valores. Os critérios de avaliação serão elaborados de acordo com as orientações da entidade formadora, tendo por base os seguintes itens:

- Participação (30%);
- Trabalho escrito individual (70%).

Calendarização

Data	Horário	N.º Horas
01-07-2024 (segunda-feira)	9h – 13h	4
02-07-2024 (terça-feira)	9h – 12h 30 min e das 14h – 17h 30 min	7
03-07-2024 (quarta-feira)	9h – 12h 30 min e das 14h – 17h 30 min	7
04-07-2024 (quinta-feira)	9h – 12h 30 min e das 14h – 17h 30 min	7
Total.....		25