



## Informações – AULAS, CURSOS E TREINOS de SURF e BODYBOARD

O **curso de iniciação** tem por objectivo dotar o aluno dos conhecimentos teórico-práticos necessários para se iniciar nesta modalidade da forma mais correcta e segura. Permite também orientar o aluno na escolha do material mais adequado à sua morfologia e nível de desempenho.

### CURSO DE INICIAÇÃO

#### 1ª UNIDADE DIDÁTICA – 5 AULAS

**Objectivos:**

Introdução à modalidade: Aprendizagem teórica/prática.

**Conhecer as características material:**

Prancha de Surf / Bodyboard, fato isotérmico, Shop (Cordinha), Parafina.  
*Manuseamento / Regras segurança*

**O meio ambiente:**

A praia, o mar, o vento, a ondulação...  
*Características / Regras segurança*

**Aprendizagem prática – Surf e Bodyboard:**

*Exercitação* da remada, "take-off", definição da posição dos pés, passar a rebentação, apanhar espumas, sentar na prancha, surfar à frente da espuma.

#### 2ª UNIDADE DIDÁTICA – 5 AULAS

**Objectivos:**

Exercitação / consolidação da aprendizagem adquirida na 1ª U.D e aquisição de novos desempenhos

**Manuseamento do material:**

Escolha da Prancha de Surf / Bodyboard, Fato isotérmico e Shop. Aplicação autónoma da parafina. *Manuseamento seguro da prancha dominando as regras de segurança.*

**Aperfeiçoamento:**

Take-off, remada, sentar na prancha, passar a rebentação, apanhar e iniciar "cortar" ondas.

**Consolidação da aprendizagem prática:**

Remada, passar a rebentação, sentar na prancha, take-off rápido, apanhar ondas por quebrar, cortar a onda, iniciação ao Cutback.

Tempo de prática previsto por aula: 1 hora

### TREINO AVANÇADO

Este tipo de treino, é dado a pequenos grupos de alunos. Decorre sob orientação exclusiva de um treinador.

Objectivos: Intensificar e melhorar o rendimento físico e técnico do (s) atleta (s). Orientação para a competição.

Tempo de prática: 1h30m.

Nota: Os treinos poderão ser dados em praias diferentes, com vista a obter as melhores condições do mar/ondas.

### EVOLUTION PROGRAM

Os treinos são dados a grupos de 4 a 6 alunos. É organizado periodicamente.

Objectivos: Este programa visa melhorar o desempenho de surfistas com alguma autonomia, do ponto de vista do rendimento físico e técnico.

### HORÁRIO DAS AULAS E TREINOS

Inverno: Todos os fins-de-semana e feriados às 10h30. (Aulas também noutros horários, a combinar caso a caso)

Verão: Todos os dias: horários a definir.

Nota 1: Poderão ser encontrados outros horários, para grupos de alunos de Escolas, Instituições, etc.

Nota 2: O *Treino Avançado* e o *Evolution Program*, têm horários e datas acordados caso a caso.

Morada: Instalações Desportivas - Praia de Matosinhos, Escola Surfaventura (junto ao Vagas Bar)

Contactos: Tlm. 96 3156441 / 96 3898095(sms) – E-mail. surfaventura@gmail.com – Website. www.surfaventura.com