

Iniciação ao Surf e Bodyboard

Este workshop destina-se a quem pretende experienciar/iniciar-se nas modalidades de Surf e Bodyboard de uma forma diferente, inovadora e em condições de segurança. Podendo contar com professores licenciados em Educação Física, curso de nadador salvador, treinadores credenciados pela Federação Portuguesa de Surf e com largos anos de prática nas modalidades.

Serão transmitidas as técnicas básicas do Surf e Bodyboard bem como todas as normas de segurança e cuidados a ter durante a prática destas modalidades.

O workshop serve, também, para aperfeiçoamento de técnicas, correcção de vícios e outros aspectos ligados à modalidade. A actividade tem a duração de 6 horas, sendo composta por uma componente teórica (manhã) e uma prática (tarde).

Um desafio aos próprios limites e a descoberta de um desporto que dá asas a uma sensação inevitável de liberdade e prazer.



Manhã

10:00hs- Acolhimento

10:10hs- O Surf/Bodyboard no panorama geral português (evolução das modalidades, entidades reguladoras e suas competências)

10:30hs - Introdução á prática do Surf/Bodyboard (Historia das modalidades, material técnico, progressões pedagógicas, noções básicas)

11:00hs- Pausa

11:15hs- Normas de segurança (dentro e fora de água)

11:40hs- Introdução á competição (os diferentes tipos de competições e o seu funcionamento, papel do juiz nos campeonatos)

12h- Termina da prelecção teórica

Tarde

14h- Encontro praia de Matosinhos

14:15hs- Introdução material (que material usar, como vestir, como limpar e conservar os mesmos)/ **Aprender observar mar** (identificar tipo de ondas, correntes, ventos...)

14:30hs- Experiencia de Surf/Bodyboard (Aquecimento, primeiros passos, aula no mar)

16h- Termina (entrega de certificados)

COMPONENTE PRÁTICA, MATERIAL NECESSARIO:

- TOALHA DE BANHO
- CALÇÕES CURTOS/BIKINI
- MEIAS GROSSAS (OPÇÃO BODYBOARD)
- PROTECTOR SOLAR



Sócios aefcdef e
alunos: 13 Euros

Participantes externos:
20 Euros

Inclui empréstimo de material
e seguro