



**SURF  
AT SCHOOL**





 **SURF**  
**AT SCHOOL**

Durante o programa, os alunos aprenderão uma nova modalidade desportiva (StreetSurfing) através da utilização de uma nova prancha proveniente dos Estados Unidos : a Waveboard

A vantagem na prática deste desporto pren-de-se com o desenvolvimento da muscular do "core" e outras qualidades físicas como a motricidade e coordenação, aspectos fundamentais para o saudável e completo crescimento dos nossos alunos.

O risco de acidente é mínimo quando comparado com outros desportos radicais e tradicionais.

Descrição da actividade

**Instruções e explicações iniciais (10 minutos):**

- . •O instrutor apresenta a prancha e faz uma demonstração;
- . •O instrutor sensibiliza os alunos para as questões de segurança;
- . •O instrutor explica o "BuddySystem" (aprender em grupos de dois);

**Exercícios orientados / Prática Livre (35 minutos):**

- . •Cada grupo de dois recebe uma prancha e um capacete;
- . •Os alunos fazem em conjunto;
- . •Instrutores e professores de educação física supervisionam os alunos durante a lição;

**Conclusão (5 minutos):**

- . •Os alunos reúnem-se;
- . •Os alunos e os professores preenchem os formulários sobre a lição e o programa.



Inscrição nº \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_

Horário  
15:30/16:30 \_\_\_\_\_

16:30/17:30 \_\_\_\_\_

Durante o programa, os alunos aprenderão uma nova modalidade desportiva (StreetSurfing) através da utilização de uma nova prancha proveniente dos Estados Unidos : a Waveboard

A vantagem na prática deste desporto pren-de-se com o desenvolvimento da muscular do "core" e outras qualidades físicas como a motricidade e coordenação, aspectos fundamentais para o saudável e completo crescimento dos nossos alunos.

O risco de acidente é mínimo quando comparado com outros desportos radicais e tradicionais.

Descrição da actividade

**Instruções e explicações iniciais (10 minutos):**

- . •O instrutor apresenta a prancha e faz uma demonstração;
- . •O instrutor sensibiliza os alunos para as questões de segurança;
- . •O instrutor explica o "BuddySystem" (aprender em grupos de dois);

**Exercícios orientados / Prática Livre (35 minutos):**

- . •Cada grupo de dois recebe uma prancha e um capacete;
- . •Os alunos fazem em conjunto;
- . •Instrutores e professores de educação física supervisionam os alunos durante a lição;

**Conclusão (5 minutos):**

- . •Os alunos reúnem-se;
- . •Os alunos e os professores preenchem os formulários sobre a lição e o programa.



Inscrição nº \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_

Horário  
15:30/16:30 \_\_\_\_\_

16:30/17:30 \_\_\_\_\_