

Conteúdos Programáticos

Descrição	Desportos de natureza Desportos de deslize Surfing Bodysurf Bodyboard Surf Longboard Skimboard Stand up paddle Materiais e equipamentos específicos do surfing Origens, tendências e evolução do surf História do surf Regulamentação e arbitragem Contexto para uma prática segura de surfing Ondas Agitação marítima Meteorologia Ambiente Hidrodinâmica das pranchas Movimentos técnicos Descrição técnica Frontside Backside Aspetos mecânicos Técnica no surfing Aquecimento e capacidades motoras Regras de segurança na prática do surfing
-----------	---

Metodologias

Metodologias	Aulas expositivas (parte introdutória/teórica) Aulas práticas (parte técnica)
--------------	--

Avaliação dos Formandos

As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no artigo 202.º do ECD.

Descrição dos Critérios	Critérios de Avaliação: - Participação - 80% - Reflexão individual - 20%
-------------------------	--