REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

SURF

PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS

2026-2028



PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS POR CICLO DE ENSINO DENTRO DE ÁGUA

As tarefas ajustam-se conforme a experiência dos alunos, às condições do local de prática e aos meios de segurança. Na especialidade de Skimboard, as tarefas correspondentes realizam-se na faixa de areia molhada.

- **1.º ciclo**
  - Praticar a entrada e a saída por um percurso assinalado, transportar a prancha em água rasa e responder a sinais de parar e regressar.
  - Num jogo simples, o professor indica um ponto de saída e o aluno orienta a prancha até ele, com apoio.
  - Progredir quando controla o material e cumpre os sinais de segurança.

- **2.º ciclo**
  - Realizar remada entre duas marcas e trajetos curtos em espuma pequena.
  - Em Surf, experimentar o levantar; em Bodyboard, orientar a prancha e terminar a trajetória; em Skimboard, fazer deslizes curtos em areia molhada, numa área livre de obstáculos.
  - Progredir quando mantém a direção, respeita a distância dos colegas e sai pela zona indicada.

- **3.º ciclo**
  - Observar as séries de ondas, escolher a zona de entrada e realizar exercícios de posicionamento e escolha de onda.
  - Organizar baterias formativas de três ou quatro alunos, com um colega a registar as escolhas e as regras de prioridade e interferência aplicáveis.
  - Progredir quando identifica os riscos, escolhe uma onda adequada e explica a sua decisão.

- **Ensino secundário**
  - Definir antes da entrada um plano breve de bateria —posicionamento, ondas pretendidas e gestão do tempo — e testá-lo numa bateria simulada.
  - No final, analisar duas ondas com base no controlo, na variedade e na fluidez.
  - Progredir quando ajusta o plano às condições observadas e fundamenta as alterações.

PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS POR CICLO DE ENSINO FORA DE ÁGUA OU NA ESCOLA

Os circuitos permitem repetir gestos técnicos e preparar decisões antes da prática no mar. Os skates são utilizados em piso plano e desimpedido, com capacete, proteções e supervisão. Os colchões de queda apoiam os exercícios de equilíbrio e de levantar realizados sem deslocação.

- **1.º ciclo**
  - Montar um circuito com pinos para definir o percurso, um banco sueco baixo com colchões de queda para trabalhar o equilíbrio, a simulação da remada com elástico leve e o levantar sobre um tapete.
  - Experimentar a posição de base num skate longboard imobilizado e com apoio do professor.
  - Progredir quando completa o percurso, responde ao sinal de parar e mantém uma posição estável na prancha ou no skate.

- **2.º ciclo**
  - Organizar estações de remada com elástico, levantar em três tempos sobre colchão, posição corporal de Bodyboard e passos de entrada no Skimboard sem deslize.
  - Num percurso separado, usar um skate longboard em deslocação lenta entre pinos.
  - Progredir quando coordena remada e levantar, mantém o equilíbrio durante o trajeto e para na zona indicada.

- **3.º ciclo**
  - Utilizar skates curtos e carvers num circuito amplo de curvas entre pinos, trabalhando a transferência de peso e a orientação do olhar.
  - Completar o circuito com exercícios de posicionamento sobre banco sueco e uma simulação de bateria em que os alunos decidem a ordem de entrada e aplicam as regras da especialidade.
  - Progredir quando executa as curvas com controlo, reconhece riscos no percurso e explica as suas decisões.

- **Ensino secundário**
  - Comparar a estabilidade e a resposta de um skate longboard, de um skate curto e de um carver num circuito de curvas delimitado por pinos.
  - Acrescentar séries de remada com elástico, levantamento sobre colchão e análise das decisões tomadas no percurso. Em grupos, preparar um plano de bateria e simular o ajuizamento de vídeos de ondas.
  - Progredir quando ajusta a técnica ao material, fundamenta as escolhas e dá retorno útil aos colegas.