**Introdução: objetivos e população alvo**

Esta atividade de sensibilização tem como objetivo a integração social através do surf. Neste programa, a turma do 11ºA irá realizar uma aula de surf, de modo a incluir um aluno que apresenta algumas necessidades especiais, com o intuito de o integrar numa atividade considerada, por muitos, banal, onde este se possa sentir igual aos restantes. Organizamos este projeto para demonstrar que ter algum tipo de défice não é um entrave para realizar e participar em atividades do nosso quotidiano.

***Pois, o surf (neste caso) é para todos.***

Esta atividade decorre em dois dias distintos. Uma destas atividades é uma componente teórica (onde irá ser aprofundado o conceito de surf, conhecimentos sobre o mar e a explicação de como deveremos reagir em certos tipos de acontecimentos, como por exemplo, se nos encontrarmos numa zona com corrente) e outra prática.

A sessão teórica ocorre na escola secundária Júlio Dantas dia 25 de março e a sessão prática na praia de Porto Mós no dia 1 de abril de 2022.

Para além da inclusão, o surf contribui para a divulgação de estilos de vida saudáveis:

* Melhora a coordenação motora (A melhoria na coordenação motora é um dos benefícios do surf e resolve problemas de muitas crianças, pois a falta de coordenação motora é muito comum nessa fase).
* Melhora a agilidade (Com o surf , a necessidade de te quereres manter na onda vai melhorar a tua agilidade).
* Trabalho de cardio garantido
* Melhora a parte muscular (A força necessária para te levantares da prancha e te manteres nela irá melhorar a tua força muscular, sofrendo uma consequência positiva).
* Ajuda a esquecer o stress do dia-a-dia (Este esquecimento deve-se à necessidade de foco na atividade).
* Contacto direto com a natureza (O contacto direto com a natureza trará consequências positivas a nível mental).