

## Ensino do Stand Up Paddle: Proposta Metodológica

João Freitas<sup>1</sup>, Henrique Frazão<sup>1,2,3,4</sup>, Luís Carvalhinho<sup>1,6</sup>, Hugo Louro<sup>1,3,5</sup>, Ana Conceição<sup>1,3,5</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)<sup>2</sup>Subárea Científica de Pedagogia do Desporto<sup>3</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)<sup>4</sup> Sociedade Portuguesa de Pedagogia do Desporto<sup>5</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal <sup>6</sup>Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CiTUR), Portugal

**Introdução:** O modelo de ensino no Stand Up Paddle (SUP) constitui uma etapa fundamental na formação das competências dos agentes de ensino para o processo de aprendizagem em SUP. Ensinar e aperfeiçoar as técnicas de SUP são atos pedagógicos que decorrem do processo ensino/aprendizagem da competência dos agentes de ensino. **Objetivo:** Apresentar uma proposta metodológica que promova e desenvolva as habilidades básicas, de forma a adquirir as destrezas físicas inerentes ao ensino do SUP. **Método:** Após pesquisa literária, identificamos propostas pedagógicas e exercícios de referência, selecionando um conjunto de exercícios similares e junto de experts validamos a metodologia apresentada, aplicada a uma amostra de praticantes com pouca experiência. **Resultados:** O modelo de ensino das habilidades básicas e posteriormente as específicas em SUP resulta de um processo de aprendizagem que permite construir um repertório motor de movimentos, de forma sequenciada e organizada de forma a adquirir o gesto na sua globalidade. A proposta apresentada possui um conjunto de exercícios que após a sua aplicação em contexto controlado e após avaliação final da amostra, identificou-se melhorias na técnica e no rendimento. Os exercícios podem ser aplicados em contexto de formação inicial ou intermédia, refletidos na literatura, com ajustes, devido a sua utilização pelos pares, durante o seu processo de ensino aprendizagem realizado aos longo do percurso profissional. **Conclusões:** Neste sentido, procuramos dar uma resposta aos problemas que os agentes de ensino se deparam quotidianamente durante o processo de aquisição e desenvolvimento das aprendizagens motoras e físicas durante a aquisição das técnicas em SUP. Efetivamente o agente de ensino adapta os seus recursos aos diferentes meios e métodos. Ajustando o seu modelo pedagógico ao nível e limitações dos praticantes.

**Palavras-Chave:** SUP; Ensino; Modelo pedagógico; Aprendizagem.