

Ensino do Stand Up Paddle: Proposta Metodológica

João Freitas¹, Henrique Frazão^{1,2,3,4}, Luís Carvalhinho^{1,6}, Hugo Louro^{1,3,5}, Ana Conceição^{1,3,5}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)²Subárea Científica de Pedagogia do Desporto³ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)⁴ Sociedade Portuguesa de Pedagogia do Desporto⁵ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal ⁶Centro 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.