

## Observação e análise das viragens, exercícios de intervenção

Freitas, J.<sup>1</sup>, Louro, H.<sup>1,2,3</sup>, Gordinho L.<sup>1</sup>, Matos, C.<sup>1</sup>, Conceição, A.<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) <sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal <sup>3</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

**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. **Métodos:** Após pesquisa literária, procedeu-se à identificação de um conjunto de propostas pedagógicas e exercícios práticos de referência, selecionando os mesmos, e junto de experts realizou-se a aplicação dos métodos em praticantes com experiência reduzida ou inexistente. **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 obter o gesto na sua globalidade. A proposta apresentada possui um conjunto de exercícios práticos aplicados em contexto de formação e após avaliação final da amostra, identificou-se melhorias na técnica e no rendimento nas distintas fases. Os exercícios podem ser aplicados em contexto de nível formativo ou intermédio, refletidos na literatura, com adaptações, devido a sua utilização pelos pares, durante o seu processo de ensino aprendizagem. **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:** Natação; Viragem; Crol; Velocidade.