



## Curso de Kitesurf

Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Entidade Formadora Acreditada pelo CCPFC/ENT-ES-0222/02

### Data de realização:

19, 20 e 21 de Setembro de 2008

### Local de realização:

Rio Maior, Foz do Arelho e Peniche

### Destinatários:

- Professores de Educação Física e Desporto Escolar
- Professores do Curso Tecnológico de Desporto
- Técnicos superiores de Desporto
- Interessados na prática de Kitesurf

### Principais Benefícios:

O curso visa assegurar a cada participante:

- O conhecimento e o domínio da especificidade da actividade de Kitesurf, nas suas variantes essenciais tais como, Locais de prática, conhecimento dos distintos tipos de Asas, Barras, Pranchas e Arneses;
- A vivência efectiva, de modo a contribuir para o domínio técnico dos conteúdos fundamentais relativamente às características dos locais de prática, entre os quais, Lagoas e Mar;
- A capacidade de intervenção pedagógica e a atitude reflexiva e crítica nos formandos;
- A Sensibilização para as preocupações ecológicas, hábitos de preservação e conservação dos espaços naturais;
- O gosto pelas actividades lúdicas e físicas de contacto com o meio aquático.

### Programa:

- Montagem do equipamento e afinações;
- Determinar a direcção e intensidade do vento;
- Conhecer a “Janela de vento”;
- Conhecer os sistemas de segurança activos e passivos;
- Pilotar o Kite no topo da janela de vento em “underpowered”;
- Pilotar o Kite de um lado para o outro da janela de vento;
- Simulação de acidente;
- Usar os sistemas de segurança;
- Levantar e aterrar o Kite no canto da janela

### Métodos Pedagógicos:

- Aulas Teórico
- Aulas Teórico-Práticas
- Aulas Práticas

### Duração:

- 16 Horas

### Horário:

- 6.ª feira: 17-21h
- Sáb. e Dom.: 9-13 e 14-18h

### N.º de participantes:

- Mínimo: 6
- Máximo: 6

### Director do Curso:

- Mestre Henrique Frazão
- Pós Graduado em Treino Desportivo
- Mestre em Desporto de Recreação e do Lazer
- Licenciado em Educação Física e Desporto

### Formador(es):

- Mestre Henrique Frazão
- Pós Graduado em Treino Desportivo
- Mestre em Desporto de Recreação e do Lazer
- Licenciado em Educação Física e Desporto

### Preço:

130€

Inclui documentação de apoio e Certificado de Frequência de Formação

- com ajuda de um assistente;
- Pilotar na zona de potência em “Under Powered”;
- Rodar em torno da barra com o kite no Zénite;
- Conhecer a Janela de Vento;
- Levantar o Kite sem ajuda;
- Pilotar na zona de potência;
- Desenrolar as linhas através da rotação do corpo/barra na água;
- Pilotar com Arnês;
- Usar o “quick release do arnês”;
- Pilotar no arnês com uma mão;
- “Relaunching” o Kite da água;
- Body dragging sem arnês;
- Enrolar as linhas na água e utilizar o Kite como ajuda para regressar a terra;
- Bodydrag direccionado - Water Start - Arranque;
- Simulação de acidente na água;
- Activar o quick release, pilotando o kite de costas;
- Body dragging usando a posição do corpo e kite para ir para a esquerda e para a direita;
- Pilotar na água com 1 mão;
- Recolher a prancha e colocar os pés nos foot-straps ;
- Mover o kite de forma a promover impulsão suficiente para subir para a prancha;
- Water start;
- Deslizar Downwind;

## Informações

Teresa Fialho

E-Mail: [teresafialho@esdrm.pt](mailto:teresafialho@esdrm.pt) | [www.esdrm.pt](http://www.esdrm.pt)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Avenida Dr. Mário Soares - Pavilhão Multiusos | 2040-413 Rio Maior

Tel. 243 999 280 | Fax 243 999 292

## Inscrições

As inscrições deverão ser efectuadas até 3 dias úteis antes do início do curso.

Os elementos necessários para a inscrição são a ficha de candidatura, a cópia do cartão de contribuinte e o pagamento.

O pagamento deverá ser realizado por meio de cheque à ordem de IGCP a enviar à ESDRM.

Os critérios de selecção dos candidatos são a ordem de entrada da inscrição na ESDRM e a experiência profissional.

A ficha de candidatura está disponível em [www.esdrm.pt](http://www.esdrm.pt)

Os elementos para a inscrição poderão ser entregues na ESDRM, para o e-mail: [teresafialho@esdrm.pt](mailto:teresafialho@esdrm.pt)

## Organização



## Apoio

