

Formação Livre • Lisboa

# SURF E PERFORMANCE - FORMAÇÃO DE TREINADORES GRAU I - LISBOA-COSTA DA CAPARICA



## Direção

Sandro Maximiliano Da Trindade De  
Menezes Cabral  
[treinadores.surf@ulusofona.pt](mailto:treinadores.surf@ulusofona.pt)

## Secretariado

Inês Sousa  
[secretariado.ilutd@ulusofona.pt](mailto:secretariado.ilutd@ulusofona.pt)

## Duração

0 Anos

## Créditos

15 ectS

## Apresentação

São mais de 20 Anos a lecionar Surf no Ensino Superior, pioneira em Portugal nesta iniciativa, a Faculdade de Educação Física e Desporto passou também a organizar Formação de Treinadores de Surf, com a direção do Instituto Lusófono de Treino Desportivo. A equipa de trabalho conta com mais de 20 formadores especialistas nas diversas áreas de estudo e treino, e são já cerca de 1,200 os treinadores de surf no terreno formados pela universidade desde 2014-2015. Os programas são lecionados de forma atenta e cuidada, privilegiando sempre a relação com os surfistas e a cultura do surf. Os nossos cursos são construídos por surfistas e para surfistas.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

| Anual                                                                                                 | ects |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Anti Dopagem                                                                                          | 0    |
| Arbitragem e Competição                                                                               | 0    |
| Como Iniciar a Prática                                                                                | 0    |
| Competições: Estruturas, Formatos, Recursos                                                           | 0    |
| Desporto Adaptado                                                                                     | 0    |
| Didática Específica - Técnica do Bodyboard                                                            | 0    |
| Didática Específica - Técnica do Longboard                                                            | 0    |
| Didática Específica - Técnica do Skimboard                                                            | 0    |
| Didática Específica - Técnica do Stand Up Paddle                                                      | 0    |
| Didática Específica - Técnica do Surf                                                                 | 0    |
| Estágio                                                                                               | 0    |
| Ética no Desporto                                                                                     | 0    |
| Funcionamento do Corpo Humano                                                                         | 0    |
| Material Técnico / Locais de Prática                                                                  | 0    |
| Metodologia de Treino Específico - Treino com População Especiais: Surf Adaptado                      | 0    |
| Metodologia de Treino Específico - Treino Complementar: Treino da Técnica e Treino da Condição Física | 0    |
| Metodologia de Treino Específico no Surf                                                              | 0    |
| Metodologia do Treino                                                                                 | 0    |
| Pedagogia e Didática do Desporto                                                                      | 0    |
| Regulamentação, Organização, História                                                                 | 0    |
| Segurança ISN                                                                                         | 0    |
| Workshop                                                                                              | 0    |

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT