



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

**SEMANAS 35 e 36**



## SALA DE AULA

**Disciplina: Educação Física**

**6º e 7º anos do Ensino Fundamental**

**ESPORTES**



Caro(a) estudante, nessa atividade você irá conhecer o SURFE, um esporte técnico-combinatório. Analisaremos suas características, história, regras e fundamentos. Bora aproveitar esta onda!



**Surfe** é um esporte individual, radical, praticado no mar. No surfe, o desafio é se manter o maior tempo possível em pé sob uma prancha, deslizando sob as ondas e realizando manobras radicais, com vários níveis de dificuldade. Não se sabe ao certo quando surgiu o surfe, pois há poucos relatos, mas alguns historiadores defendem a ideia de que surgiu nas Ilhas Polinésias quando os nativos saíam para pescar e, para voltar mais rápido à terra firme, deslizavam com seus barcos através das ondas. Com o passar do tempo esta atividade tornou-se hábito entre estas civilizações.

No dia 20 de junho é comemorado o Dia Internacional do Surfe. A data foi criada em 2004 para celebrar o esporte, o estilo de vida associado a ele, a importância da preservação da natureza e a conscientização quanto à sustentabilidade dos recursos naturais.

As manobras mais radicais do surfe são:

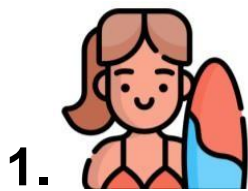
- ✚ Tubo – o surfista fica envolto pela onda, “dentro” dela.
- ✚ Aéreo – o surfista usa a onda como rampa, alçando vôo e “pousando” novamente sob a água.

Outras manobras são: 360°, cut-back, rasgada, cavada, batida e floater.

Atualmente, alguns surfistas desafiam a natureza ao procurar as maiores ondas para surfar. É a modalidade tow-in. Para chegar a essas ondas, são puxados por um jet sky até essas ondas gigantes, que podem ultrapassar os 20 metros de altura.

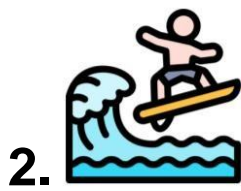
Caso queira aprender, em Praia Grande, temos **escolinhas de surfe gratuito**, uma no bairro Ocian e a outra no Canto do Forte, elas fazem parte do Programa Super Escola, administrado pela Secretaria de Esportes.

Agora, conheça algumas **regras básicas** seguidas por todos os praticantes do surfe:  
(Quadro 1)



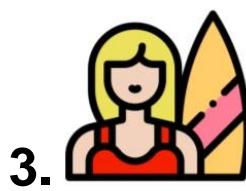
1.

A prioridade na hora de pegar uma onda deve ser do surfista que estiver esperando há mais tempo.



2.

Caso mais de um surfista pegue a mesma onda, a prioridade é daquele que estiver mais próximo do pico da onda.



3.

O surfista jamais deve soltar a prancha, pois ela pode se perder e gerar acidentes.



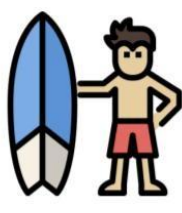
4.

Se um surfista estiver remando para o mar e defrontar-se com outro em uma onda, o que está remando deve liberar o caminho para o surfista que está na onda.



5.

Em competições, os surfistas devem tentar permanecer nas ondas durante o maior tempo possível e produzir o maior número de manobras que conseguirem.



6.

As competições oficiais, em geral, possuem baterias de 4 surfistas, dos quais ao menos 50% avançam para a fase seguinte.



7.

As baterias são organizadas por tempo de 20 a 40 minutos e depende da direção de prova.



8.

O atleta pode pegar quantas ondas quiser, porém só as 2 melhores notas serão utilizadas para o resultado final.

Saibam quais são os **quatro fundamentos básicos** do surfe:



Para o deslocamento no mar até uma boa posição.



Movimento de transição da remada para a posição de pé.



Mergulho feito com a prancha no deslocamento para ultrapassar as ondas.



Direcionamento do surfista para um lado da onda.



**VOCÊ SABIA:**

**Praticar surfe requer condicionamento físico, dedicação, esforço, concentração e técnica. Além disso, defender a preservação da natureza e a adoção de um estilo de vida mais saudável tem sido a luta de muitos grupos e tem se mostrado cada vez mais necessária para o bem estar de toda a população mundial.**

Fontes: <https://impulsiona.org.br/surfe-educacao-fisica/>.

<https://www.infoescola.com/esportes-radicais/surfe/>

## **SAIBA MAIS:**

A evolução do esporte, a partir dos feitos de Duke Kahanamoku:

<https://escolariviera.com.br/a-historia-da-origem-do-surf/>

Esta matéria apresenta as raízes do surfe:

<https://surftotal.com/noticias/historia/item/1849-a-historia-do-surf-as-raizes>

Esta outra matéria fala sobre os períodos marcantes da história do surfe:

<https://surftotal.com/noticias/historia/item/17143-a-fascinante-historia-da-evolucao-do-surf>

Aqui, você confere a história do surfe nos Jogos Olímpicos:

<https://cbsurf.org.br/a-historia-olimpica-entre-pai-do-surf-moderno-e-o-tarzan/>

E aqui, você fica por dentro das provas de surfe dos Jogos Olímpicos de Tóquio e seus competidores:

<https://olympics.com/pt/noticias/everything-you-need-to-know-about-olympic-surfing-at-tokyo-2020>

## **Responda conforme o texto:**

1. Cite os 4 fundamentos básicos do surfe.
2. Cite 2 regras básicas, seguidas pelos praticantes do surfe.
3. Em que data é celebrada o dia internacional do surfe?
4. Quais as duas manobras mais radicais do surfe?
5. Você já praticou o Surfe em nossas praias?