

**Centro Norteamericano de Estudios Interculturales**  
*Calle Harinas, 16-18; Sevilla, España*

**LTC 491PS: PADDLE SURF**

**Profesor: Jesús Luque**

**Correo Electrónico: [jesusluque@hotmail.com](mailto:jesusluque@hotmail.com)**

**JUNIO 2013**

## **OBJETIVOS DEL CURSO**

Los cursos de Stand up Paddle están destinados a acercar esta disciplina a los participantes a través de la práctica, primero en tierra y más tarde en el agua, desarrollando los contenidos teóricos que nos van a permitir desenvolvernos con total autonomía y disfrutar de este deporte plenamente.

La actividad se desarrolla en Matalascañas (Huelva), declara de interés turístico nacional y que se enmarca en el entorno de Doñana, uno de los más importantes espacios protegidos de Europa.

Objetivos:

- Conocer esta práctica deportiva y sus principales características.
- Aprender y practicar las destrezas básicas para desenvolverse y desplazarse con un Paddleboard.
- Conocer uno de los principales ecosistemas del entorno de Doñana (medio acuático).

## **Contenidos del curso:**

### **Nivel 1 SUP. Iniciación a la navegación.**

#### **PROGRAMA DE SESIONES SUP (FLAT WATER)**

##### **1 Material:**

- Características de la tabla de SUP.
- Diferentes composiciones de los materiales.
- Diferentes tipos de planchas. Travesía, Olas, All-Round.
- Saber elegir la plancha y remo adecuado para tu peso, altura, nivel técnico y estilo.

##### **2 Conocimiento del medio y conceptos de meteorología:**

- Lectura de la zona.
- Interacción con las ondas.
- Fondos.
- Corrientes.
- Viento.
- Zonas seguras de práctica.
- Salida entrada agua.

### **3 Seguridad:**

- Manejo del material en suelo, agua y con viento.
- Posiciones de seguridad
- Señales de rescate
- Bañistas en zona de prácticas.
- Objetos y otras embarcaciones.
- Ayuda a otros surfistas.
- Viento.

### **4 Técnicas:**

- Eje y centro de navegación.
- Posiciones; natural stance y downwinder.
- Remar.
- Girar.
- Navegación con ondulaciones.
- Aprovechamiento del medio.

### **Nivel 2 SUP. Iniciación a las olas.**

#### **PROGRAMA DE SESIONES SUP EN OLAS.**

### **1 Seguridad**

- Pasiva y activa.
- Manejo de material en espumas.
- Entrada y salida zona de olas.
- Señales y referencias.

### **2 Técnicas:**

- Lectura y elección de ola.
- Posicionamiento con respecto a la ola.
- Sincronización.
- Acelerar, desacelerar.
- Giros y trucos básicos.
- Utilización correcta del remo.
- Maniobras y transiciones.
- Wipeouts.

### **3 Normativas:**

- Generales.
- Prioridades.
- Entrada a la zona de surf.
- Normas de Etiqueta en el agua.

## EVALUACIÓN

**La asistencia es obligatoria.** La evaluación final será PASS/FAIL. Si el alumno/a tuviera una ausencia no justificada la nota final será FAIL.

## PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA

- **Primera sesión: Martes, 12 de junio, 19:00-20:00 horas**  
Sesión Informativa y clase teórica en el Centro. Aula 21
- **Segunda sesión: Domingo, 17 de junio**  
Sesión I Paddle Surf en Matalascañas (Huelva) acompañados por José Pineda,  
Coordinador de Spanish Studies Abroad  
*Ver itinerario adjunto*
- **Tercera sesión: Martes, 19 de junio**  
Sesión II Paddle Surf en Matalascañas (Huelva) acompañados por Rodrigo Castillo,  
Coordinador de Spanish Studies Abroad  
*Ver itinerario adjunto*