

# FORMAÇÃO TÉCNICA EM BOCCIA

3 a 14 de março de 2026 | 21 horas

FORMAÇÃO ONLINE E PRESENCIAL - LISBOA

**Daniela Magalhães**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS – 3.2 UC**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## **APRESENTAÇÃO**

O Boccia é um desporto que tem vindo a tornar-se cada vez mais popular, o que começou por ser um desporto praticado por pessoas portadoras de paralisia cerebral e/ou deficiência motora e agora um desporto praticado por todos. Neste desporto, onde é promovida a inclusão, são desenvolvidas habilidades cognitivas e motoras como a atenção, a concentração, a força e a precisão. Esta formação visa capacitar profissionais da educação, do exercício físico e intervenção social na dinamização de exercícios e jogos de introdução ao Boccia, na mediação de jogos de Boccia, na transmissão detalhada da técnica e tática do desporto aos seus alunos/utentes mesmo sendo o seu primeiro contacto com o mesmo, na organização e promoção de torneios e/ou projetos de inclusão em escolas, universidades séniores, centros de dia, centros de apoio à deficiência, projetos sociais e na criação de um campo de Boccia e material de apoio mesmo tendo pouco espaço e/ou condições. Com uma componente teórico-prática, os participantes terão oportunidade de aprofundar conhecimentos, desenvolver estratégias de intervenção e construir um plano adaptado à realidade de diferentes contextos — escola, centros, associações ou instituições. A formação inclui tarefas práticas e a elaboração de um trabalho final, promovendo a integração da teoria com a prática profissional.

## **FORMADORA**

Daniela é professora, terapeuta e personal trainer e tem vindo a desenvolver o seu trabalho nas áreas de reabilitação psicomotora, desporto adaptado, exercício físico, pilates e yoga. Licenciada pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto direccionou a sua área de estudo para o desporto adaptado e estagiou nas áreas de atletismo adaptado, basquetebol em cadeira de rodas, educação física adaptada, natação adaptada e Boccia, tendo contactado com a deficiência motora, deficiência intelectual, paralisia cerebral, síndrome de Down e autismo. Posteriormente pós-graduou-se em Treino Terapêutico pelo Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes do Ensino Lusófona Internacional e em Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto onde teve a oportunidade de fazer estágio no departamento de desporto adaptado do Futebol Clube do Porto, nomeadamente na preparação física e recuperação no âmbito da natação adaptada e goalball. Esteve 3 anos ligada ao Boccia Sénior, 4 anos no Pilates Sénior e desde 2019 que tem trabalhado na área do pilates clínico e em paralelo com crianças nas escolas; desde Fevereiro de 2024 que trabalha como técnica de reabilitação psicomotora numa instituição de apoio à deficiência e integra um projeto que pretende levar às escolas atividades como Yoga, “Movimente” e Boccia a crianças com necessidades educativas especiais. O trabalho e o estudo têm sido uma constante na sua vida mas acredita que esta área requer um pouco mais do que isso, olhar com empatia e agir com um propósito é necessário.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A parte online da formação será realizada através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Organização	Temática
3 mar 2026	19h – 22h	<b>Online</b>	O Boccia como: 1. Desporto adaptado; 2. Desporto paralímpico.
5 mar 2026	19h – 22h	<b>Online</b>	O Boccia como: 3. Desporto sénior; 4. Desporto em contexto escolar.
7 mar 2026	9h30 – 12h30 14h30 – 17h00	<b>Presencial</b>	Introdução aos diferentes materiais do Boccia; O campo de Boccia; Exercícios/jogos de aquecimento; Exercícios de descompressão de final de treino/aula; Situações de Jogo; Técnicas de lançamento.
10 mar 2026	19h – 21h	<b>Online</b>	Sistema de pontuação; Parciais e tempo.
12 mar 2026	19h – 21h	<b>Online</b>	Regras importantes; Início do trabalho de grupo para avaliação.
14 mar 2026	9h30 – 12h30 14h30 – 17h00	<b>Presencial</b>	Situações de jogo; Jogo; Arbitrar um jogo; Apresentação do trabalho de grupo para avaliação; Espaço de partilha e reflexão final.

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Animadores socioculturais
- Técnicos especializados
- Monitores de atividades/exercício físico
- Todos os interessados pela temática.

## LOCAL E HORÁRIO

Formação em formato b-learning, com sessões presenciais em Lisboa

3, 5, 10 e 12 março 2026 das 19h às 22h

7 e 14 março 2026 das 9h30 às 12h30 e das 14h30 às 17h00

(21 horas – 3.2 UC)

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	120€
-------------	------

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

