

BRINCAR PARA APRENDER

ATLETISMO

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RUI MATOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Os primeiros contactos das crianças com o Atletismo devem privilegiar experiências positivas, diversificadas e centradas no prazer pela prática.

Nesta fase do desenvolvimento, o jogo assume-se como uma ferramenta pedagógica fundamental, permitindo promover a aprendizagem motora, a motivação e a aquisição das habilidades fundamentais de forma lúdica e significativa.

O Atletismo, enquanto modalidade base, oferece inúmeras possibilidades para desenvolver competências motoras essenciais, como correr, saltar, lançar, equilibrar e coordenar movimentos, contribuindo para uma formação desportiva mais completa e sustentável.

Esta formação pretende dotar os treinadores de conhecimentos e ferramentas práticas que lhes permitam organizar sessões de treino dinâmicas, divertidas e adequadas às características das crianças nos primeiros escalões de formação.

Ao longo da formação, os participantes irão compreender a importância da literacia motora, explorar jogos e atividades lúdicas aplicadas ao Atletismo e adquirir estratégias para estruturar sessões que potenciem o desenvolvimento global dos jovens praticantes.

OBJETIVOS

- Compreender a importância da literacia motora no processo de formação desportiva
- Reconhecer o papel do treinador no ensino do atletismo nos escalões de formação
- Identificar as principais habilidades motoras fundamentais aplicadas ao Atletismo
- Organizar sessões de treino motivadoras, diversificadas e centradas na criança
- Planear e implementar jogos e atividades lúdicas adequadas às diferentes idades
- Promover ambientes de treino positivos e facilitadores de aprendizagem

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de agosto a 15 de setembro 2026
(6 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Literacia motora e habilidades motoras fundamentais no Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Conceito de literacia motora • Desenvolvimento motor na infância • Correr, saltar e lançar: habilidade fundamentais • O atletismo como modalidade base no desenvolvimento desportivo 	2h
2	Jogos e atividades lúdicas no ensino do atletismo <ul style="list-style-type: none"> • O jogo como estratégia pedagógica • Jogos de corrida, saltos e lançamentos • Jogos cooperativos e competitivos • Adaptação dos jogos às diferentes idades e contextos 	2h
3	Organização de sessões divertidas e motivadoras <ul style="list-style-type: none"> • Princípios para a organização do treino nos escalões iniciais • Estrutura e planeamento das sessões • Gestão de grupo e estratégias motivacionais • Exemplos práticos de sessões de treino lúdicas 	2h

FORMADOR**Rui Matos**

É licenciado em Educação Física e treinador de Atletismo, com vasta experiência no desenvolvimento de jovens atletas nos escalões de formação. Ao longo da sua carreira tem dedicado especial atenção à promoção da literacia motora e ao ensino das habilidades motoras fundamentais, privilegiando uma abordagem pedagógica centrada na criança, no prazer pela prática desportiva e no desenvolvimento integral dos praticantes.

Tem desenvolvido trabalho na organização, planeamento e orientação de sessões de treino adaptadas às diferentes etapas do desenvolvimento infantil, recorrendo ao jogo como principal ferramenta de ensino e aprendizagem. A sua experiência combina o conhecimento técnico da modalidade com uma forte componente pedagógica, proporcionando ambientes de treino motivadores, inclusivos e potenciadores da aprendizagem, contribuindo para uma formação desportiva sólida e sustentada desde os primeiros anos de prática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

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

