

ENSINAR TÊNIS A CRIANÇAS E JOVENS: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Tomás Campos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Os primeiros contactos das crianças e jovens com o Ténis devem proporcionar experiências positivas, diversificadas e centradas no prazer pela prática.

Nesta fase do desenvolvimento, é fundamental que o treinador crie ambientes de aprendizagem adequados às características dos praticantes, promovendo simultaneamente o desenvolvimento motor, a aquisição de competências técnicas e a motivação para a prática desportiva.

O Ténis apresenta características muito particulares ao nível da coordenação, perceção, tomada de decisão e controlo motor, exigindo uma abordagem pedagógica ajustada às diferentes etapas de desenvolvimento das crianças e jovens.

O Mini Ténis, enquanto metodologia reconhecida internacionalmente, permite adaptar o jogo às capacidades dos praticantes através da utilização de materiais, espaços e regras adequadas, facilitando a aprendizagem e aumentando o sucesso e a motivação dos jovens atletas.

Esta formação pretende dotar os treinadores de conhecimentos e ferramentas práticas que lhes permitam planear e implementar processos de ensino adequados às características dos praticantes em idade de formação, promovendo experiências de aprendizagem motivadoras, seguras e pedagogicamente sustentadas.

Ao longo da formação, os participantes irão compreender a importância da literacia física, explorar metodologias de ensino centradas na criança e adquirir estratégias para estruturar sessões de treino ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento.

OBJETIVOS

- Compreender a importância da literacia física no processo de formação desportiva
- Reconhecer as características do desenvolvimento motor na infância e adolescência
- Identificar estratégias pedagógicas adequadas ao ensino do ténis nos escalões de formação
- Compreender os princípios e a metodologia do Mini ténis
- Planear e implementar jogos e formas de competição adaptadas às diferentes idades
- Organizar sessões de treino motivadoras, diversificadas e centradas no praticante

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em 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. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

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	Desenvolvimento motor e literacia física no ténis <ul style="list-style-type: none"> • Conceito de literacia física e sua importância no desenvolvimento desportivo • Desenvolvimento motor na infância e adolescência • Competências motoras fundamentais aplicadas ao ténis • O ténis como modalidade promotora do desenvolvimento global das crianças e jovens 	2h
2	Mini-ténis, jogos e competição adaptada <ul style="list-style-type: none"> • Princípios e metodologia do Mini-ténis • Adaptação dos espaços, materiais e regras • Jogos e exercícios lúdicos no ensino do ténis • Competição adaptada como estratégia de aprendizagem e motivação 	2h
3	Motivação, organização das sessões e retenção de praticantes <ul style="list-style-type: none"> • Organização das sessões de treino nos escalões de formação • Estratégias motivacionais no ensino do ténis • Gestão do grupo e comunicação com crianças e jovens • Promoção da fidelização e retenção dos praticantes 	2h

FORMADORES

Tomás Campos

Treinador de Ténis, com experiência no ensino da modalidade a crianças e jovens. Tem desenvolvido a sua atividade na formação de praticantes, privilegiando metodologias pedagógicas centradas no desenvolvimento motor, na aprendizagem progressiva e na motivação para a prática desportiva. Ao longo do seu percurso, tem promovido abordagens ajustadas às diferentes etapas de desenvolvimento dos atletas, valorizando a utilização do Mini Ténis como estratégia para facilitar a aprendizagem, potenciar o sucesso e estimular o gosto pela modalidade.

LOCAL E HORÁRIO

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

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.

