

ENSINAR STAND UP PADDLE A CRIANÇAS E JOVENS

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

AGOSTINHO SERRA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Stand Up Paddle (SUP) é uma modalidade em forte crescimento, assumindo-se como uma excelente ferramenta para promover o desenvolvimento motor, a literacia física e a relação das crianças e jovens com o meio aquático e natural. Os primeiros contactos com a modalidade devem privilegiar experiências positivas, seguras, diversificadas e centradas no prazer pela prática.

Neste contexto, o treinador desempenha um papel determinante na criação de ambientes de aprendizagem motivadores, que favoreçam a autonomia, a confiança e a aquisição progressiva das competências técnicas fundamentais.

O ensino do SUP nos escalões de formação deve respeitar as características do desenvolvimento infantil e juvenil, recorrendo a metodologias ativas, jogos e atividades lúdicas que potenciem simultaneamente o desenvolvimento motor e a aprendizagem específica da modalidade.

Esta formação pretende dotar os treinadores de conhecimentos e ferramentas práticas que lhes permitam organizar sessões de treino adequadas às características das crianças e jovens, promovendo experiências de aprendizagem seguras, motivadoras e pedagogicamente sustentadas. Ao longo da formação, os participantes irão compreender a importância da literacia física no processo de formação desportiva, explorar estratégias pedagógicas adaptadas ao ensino do SUP e adquirir competências para estruturar sessões de treino centradas no praticante.

OBJETIVOS

- Compreender a importância da literacia física no desenvolvimento de crianças e jovens
- Reconhecer as características do desenvolvimento motor nas diferentes faixas etárias
- Identificar estratégias pedagógicas adequadas ao ensino do Stand Up Paddle
- Planear e implementar jogos e atividades lúdicas aplicadas ao Stand Up Paddle
- Organizar sessões de treino seguras, motivadoras e adequadas às diferentes idades

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Monitores e instrutores de desportos náuticos
- Estudantes das áreas de desporto e educação física
- 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 novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só 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 online assíncrono, 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 poderão colocar questões ao formador, que responderá com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Desenvolvimento motor e literacia física no Stand Up Paddle • Conceito de literacia física e a sua importância no desenvolvimento desportivo • Desenvolvimento motor na infância e adolescência • Competências motoras fundamentais ao Stand Up Paddle • O Stand Up Paddle como ferramenta para o desenvolvimento global das crianças e jovens	2h
2	Jogos e atividades lúdicas no ensino do Stand Up Paddle • O jogo como estratégia pedagógica no ensino de desportos aquáticos • Jogos de equilíbrio, deslocamentos e coordenação sobre a prancha • Atividades cooperativas e desafios lúdicos no meio aquático • Adaptação dos jogos às diferentes idades, níveis de experiência e contextos de prática	2h
3	Segurança, motivação e retenção de jovens praticantes • Segurança no ensino do Stand Up Paddle a crianças e jovens • Organização de grupos e gestão das sessões • Estratégias motivacionais e promoção do prazer pela prática • Fatores associados à fidelização e retenção dos praticantes	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro 2026

(6 horas)

FORMADORES**Agostinho Serra**

É treinador desportivo e praticante de Stand Up Paddle, desenvolvendo a sua atividade na promoção dos desportos náuticos e na formação de crianças e jovens. Ao longo do seu percurso tem privilegiado uma abordagem pedagógica centrada no praticante, promovendo o desenvolvimento das competências motoras, da literacia física e da confiança em contexto aquático, sempre com especial atenção à segurança e ao respeito pelo meio natural.

É formador na área do desporto, dedicando-se ao desenvolvimento de estratégias de ensino que conciliam o rigor técnico com metodologias ativas e lúdicas, adequadas às diferentes fases do desenvolvimento infantil e juvenil. Acredita que o Stand Up Paddle constitui uma excelente ferramenta educativa, capaz de potenciar a autonomia, a cooperação, o equilíbrio e o gosto pela prática regular de atividade física.

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.

