

ENSINAR DANÇA DESPORTIVA

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA OS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

1 a 31 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

CAROLINA DUARTE

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O ensino da Dança Desportiva nos escalões de formação exige uma abordagem pedagógica ajustada às características físicas, cognitivas, emocionais e sociais das crianças e dos jovens. Mais do que ensinar técnicas ou coreografias, o treinador assume um papel determinante na promoção da literacia física, do desenvolvimento motor e da motivação para a prática desportiva.

Esta ação de formação pretende fornecer ferramentas pedagógicas que permitam planear e conduzir sessões de treino centradas no praticante, recorrendo a estratégias que potenciem a aprendizagem através do movimento, do jogo e da exploração motora, promovendo simultaneamente o desenvolvimento técnico, a autonomia e o gosto pela modalidade.

OBJETIVOS

- Compreender as etapas de desenvolvimento motor de crianças e jovens e a sua influência na aprendizagem da dança desportiva
- Aplicar os princípios da literacia física na organização das sessões de treino
- Utilizar metodologias pedagógicas adaptadas às diferentes faixas etárias
- Integrar jogos e atividades lúdicas como estratégias de ensino e desenvolvimento técnico
- Promover ambientes de treino motivadores que favoreçam a adesão e a continuidade na prática da modalidade

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Dança Desportiva
- Treinadores Desportivos
- Monitores e técnicos de atividades rítmicas
- 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 31 de outubro 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(6 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato 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 pela formadora, 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 pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Desenvolvimento motor e literacia física na dança desportiva • Desenvolvimento motor ao longo da infância e adolescência • Literacia física e desenvolvimento desportivo • Competências motoras fundamentais • Coordenação, equilíbrio, ritmo e orientação espacial • Adaptação dos exercícios às diferentes idades • O papel do treinador no desenvolvimento global do praticante	2h
2	Estratégias pedagógicas para ensinar dança desportiva • Princípios pedagógicos do ensino da dança desportiva • Aprendizagem através do movimento • Jogos e atividades lúdicas aplicadas à modalidade • Progressão pedagógica dos conteúdos técnicos • Comunicação e feedback eficaz • Gestão da heterogeneidade dos grupos	2h
3	Motivação, retenção e desenvolvimento dos jovens praticantes • Motivação intrínseca e extrínseca • Clima motivacional nas sessões de treino • Relação treinador-praticante • Envolvimento das famílias no processo desportivo • Estratégias para aumentar a retenção de praticantes • Boas práticas na formação em dança desportiva	2h

FORMADOR**Carolina Duarte**

Treinadora de Dança Desportiva, com experiência no ensino de crianças e jovens em contexto competitivo e de formação. Ao longo do seu percurso tem desenvolvido trabalho na promoção da literacia física, da aprendizagem técnica e da formação integral dos praticantes, privilegiando metodologias pedagógicas centradas no desenvolvimento motor, na motivação e na progressão individual.

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.