

METODOLOGIA DE ENSINO DA ESCALADA

DA INICIAÇÃO À COMPETIÇÃO

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

DANIEL RIBEIRO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A Escalada Desportiva tem registado um crescimento significativo nos últimos anos, exigindo aos treinadores competências pedagógicas específicas que permitam responder às necessidades dos praticantes nas diferentes etapas do seu desenvolvimento.

O ensino da escalada não deve centrar-se apenas na aquisição de competências técnicas, mas também na promoção da segurança, da autonomia, da tomada de decisão e do prazer pela prática. Neste contexto, torna-se fundamental que os treinadores dominem metodologias de ensino adequadas às características dos praticantes, respeitando os princípios da progressão pedagógica e criando ambientes de aprendizagem seguros e motivadores.

Esta formação pretende dotar os treinadores de conhecimentos e ferramentas práticas que lhes permitam planear, organizar e implementar processos de ensino eficazes, desde a iniciação até aos níveis competitivos, promovendo uma aprendizagem sustentada e centrada no praticante. Ao longo da formação, os participantes irão aprofundar os princípios pedagógicos aplicados à escalada, conhecer estratégias para o ensino das competências técnicas fundamentais e adquirir ferramentas para estruturar sessões de treino ajustadas às características dos diferentes grupos de praticantes.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios pedagógicos aplicados ao ensino da escalada desportiva
- Reconhecer as características dos praticantes nas diferentes fases de desenvolvimento
- Identificar estratégias de progressão adequadas ao ensino da escalada
- Desenvolver competências para o ensino das técnicas fundamentais da modalidade
- Planear sessões de treino seguras, motivadoras e adaptadas aos objetivos de aprendizagem
- Utilizar estratégias de avaliação e feedback promotoras de aprendizagem

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos de escalada
- Treinadores desportivos
- Monitores e instrutores de escalada
- 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro 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 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	Fundamentos pedagógicos da escalada • Características dos praticantes nas diferentes etapas de desenvolvimento • Princípios pedagógicos aplicados ao ensino da escalada • Progressão das aprendizagens: da iniciação ao rendimento • Segurança e gestão de risco do ensino da escalada	2h
2	Ensino das técnicas fundamentais da escalada • Técnicas de pés e eficiência do movimento • Posições corporais e economia gestual • Coordenação, equilíbrio e transferência de peso • Estratégias metodológicas para o ensino das competências técnicas fundamentais • Leitura da via e resolução de problemas motores	2h
3	Planeamento e organização das sessões de treino • Estrutura e organização das sessões de treino • Gestão e organização de grupos heterogéneos • Seleção e progressão dos exercícios • Avaliação, feedback e promoção da autonomia dos praticantes	2h

FORMADORES

Daniel Ribeiro

Treinador de Escalada Desportiva, com experiência na formação de praticantes em diferentes etapas do desenvolvimento desportivo. Ao longo do seu percurso tem desenvolvido trabalho na iniciação, no aperfeiçoamento técnico e na preparação para a competição, privilegiando metodologias de ensino centradas na segurança, na autonomia e na progressão pedagógica dos praticantes.

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.

