

GEOCACHING E ORIENTAÇÃO

NOVAS FORMAS DE PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

David Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento tecnológico e a crescente procura por atividades ao ar livre têm impulsionado o aparecimento de novas formas de promoção da atividade física e do contacto com a natureza.

O Geocaching, frequentemente designado como a maior caça ao tesouro do mundo, constitui uma atividade inovadora que combina navegação, exploração, utilização de tecnologias digitais e exercício físico. A integração do Geocaching com a modalidade de Orientação representa uma oportunidade única para aumentar os níveis de participação, motivação e envolvimento de diferentes populações, promovendo simultaneamente competências de navegação, autonomia, literacia ambiental e estilos de vida ativos.

Esta formação pretende dotar treinadores e profissionais do desporto de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam utilizar o Geocaching e a Orientação como estratégias inovadoras de promoção da atividade física em clubes, escolas, municípios e comunidades. Ao longo da formação, os participantes irão conhecer os fundamentos do Geocaching, explorar recursos tecnológicos e adquirir competências para planear, implementar e avaliar atividades ajustadas a diferentes contextos e públicos-alvo.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais do geocaching e da orientação
- Conhecer as potencialidades do geocaching na promoção da atividade física
- Identificar as principais ferramentas tecnológicas utilizadas na prática
- Planear atividades de geocaching adaptadas a diferentes contextos
- Integrar o geocaching em programas desportivos, educativos e comunitários
- Promover experiências seguras, motivadoras e pedagogicamente significativas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos de orientação
- Treinadores desportivos
- Animadores desportivos
- Técnicos de desporto de natureza
- Técnicos municipais de desporto
- 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 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 do geocaching e da orientação • Conceito e evolução do geocaching • Princípios fundamentais da orientação • Benefícios do geocaching na promoção da atividade física • Potencial educativo, desportivo e comunitário da atividade	2h
2	Tecnologia, ferramentas e organização das atividades • Plataformas e aplicações de geocaching • Utilização de GPS, smartphones e mapas digitais • Tipologias de caches e critérios para a sua criação e manutenção • Segurança e gestão do risco nas atividades de geocaching	2h
3	Planeamento e implementação de projetos de geocaching • Planeamento de atividade para escolas, clubes e municípios • Conceção de percursos e desafios pedagógicos • Estratégias de motivação e gamificação • Exemplos de projetos e casos práticos de implementação	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro 2026

(6 horas)

FORMADORES**David Sousa**

Treinador desportivo e praticante de orientação, desenvolvendo a sua atividade na promoção da atividade física em contexto de natureza e na utilização de metodologias inovadoras de ensino e treino. Ao longo do seu percurso tem explorado o potencial do geocaching e da orientação como ferramentas para promover a autonomia, a capacidade de decisão, a literacia ambiental e o gosto pela prática regular de atividade física.

É formador na área do desporto, dedicando-se à conceção e implementação de atividades que integram tecnologias digitais, aprendizagem experiencial e contacto com o meio natural. Defende uma abordagem pedagógica centrada no participante, valorizando a segurança, a descoberta, a resolução de problemas e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais através do movimento.

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.

