

METODOLOGIA DE ENSINO DO TÉNIS DE MESA

DA INICIAÇÃO À COMPETIÇÃO

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

SÉRGIO DIAS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O ensino do Ténis de Mesa exige uma abordagem pedagógica estruturada, capaz de responder às necessidades dos praticantes nas diferentes etapas do seu desenvolvimento desportivo.

A diversidade técnica e tática da modalidade, associada à crescente exigência competitiva, torna fundamental que os treinadores dominem metodologias de ensino adequadas a cada fase de aprendizagem.

Esta formação pretende dotar os treinadores de conhecimentos e ferramentas pedagógicas que lhes permitam planear, organizar e conduzir processos de ensino e treino eficazes, promovendo uma aprendizagem progressiva, motivadora e centrada no praticante.

Ao longo da formação, os participantes irão aprofundar os princípios pedagógicos aplicados ao Ténis de Mesa, conhecer estratégias de progressão das aprendizagens e adquirir competências para organizar sessões de treino ajustadas aos diferentes níveis de prática.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios pedagógicos aplicados ao ensino do ténis de mesa
- Identificar as diferentes etapas do processo de aprendizagem na modalidade
- Aplicar progressões pedagógicas adequadas aos diferentes níveis de prática
- Organizar sessões de treino ajustadas aos objetivos e características dos praticantes
- Desenvolver estratégias de feedback promotoras da aprendizagem
- Promover ambientes de treino motivadores e centrados nos praticantes

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos de ténis de mesa
- Monitores e técnicos que desenvolver atividade no contexto do ténis de mesa
- 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 15 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na 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
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	Princípios pedagógicos e progressão das aprendizagens no ténis de mesa • Princípios pedagógicos aplicados ao ensino da modalidade • Características das diferentes etapas de aprendizagem • Desenvolvimento motor e aprendizagem desportiva • Progressão das aprendizagens da iniciação ao aperfeiçoamento • O papel do treinador no processo formativo	2h
2	Ensino técnico nos diferentes níveis de prática • Ensino dos gestos técnicos fundamentais • Progressões pedagógicas do serviço, receção e batimentos • Adaptação metodológica aos diferentes escalões e níveis competitivos • Erros técnicos frequentes e estratégias de correção • Exercícios e tarefas de aprendizagem	2h
3	Organização de sessões e feedback pedagógico • Estrutura e planeamento das sessões de treino • Organização do espaço e gestão do grupo • Estratégias de instrução e demonstração • Feedback pedagógico e motivação dos praticantes • Exemplos práticos de organização de sessões	2h

FORMADOR**Sérgio Dias**

Treinador de Ténis de Mesa, com experiência na formação de jovens praticantes e no desenvolvimento de processos de ensino adaptados às diferentes etapas da aprendizagem. Ao longo do seu percurso tem acompanhado atletas e treinadores, privilegiando metodologias de ensino centradas no praticante, na progressão técnica e na construção de ambientes de treino motivadores. Desenvolve ainda atividade na formação de treinadores, promovendo uma abordagem pedagógica baseada na evidência e na melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem.

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.