

DESENVOLVIMENTO MOTOR ATRAVÉS DO PARKOUR

**O parkour como ferramenta para desenvolver competências
motoras fundamentais**

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

EDGAR MARTINS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento das competências motoras fundamentais constitui um dos pilares da formação desportiva e da promoção da atividade física ao longo da vida.

O parkour, pela diversidade dos seus movimentos e pela adaptação constante ao meio envolvente, apresenta-se como uma metodologia inovadora para potenciar capacidades como o equilíbrio, a coordenação, a agilidade, a mobilidade e o controlo corporal.

Esta formação pretende demonstrar como os princípios do parkour podem ser utilizados como ferramenta pedagógica para desenvolver a literacia física e enriquecer os processos de ensino e treino, respeitando sempre a idade, o nível de desenvolvimento e as características dos praticantes.

Ao longo da formação serão apresentadas estratégias metodológicas, progressões pedagógicas e exemplos práticos que permitem integrar exercícios inspirados no parkour em diferentes contextos educativos e desportivos.

OBJETIVOS

- Compreender o papel do desenvolvimento motor no processo de aprendizagem
- Identificar as competências motoras fundamentais trabalhadas através do parkour
- Conceber exercícios adaptados às diferentes idades e níveis de prática
- Aplicar progressões pedagógicas seguras e eficazes
- Promover a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e o controlo corporal
- Integrar atividades inspiradas no parkour em sessões de treino ou aulas de atividade física
- Criar ambientes de aprendizagem motivadores e desafiantes

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Animadores desportivos;
- Técnicos municipais de desporto;
- 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 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	Competências motoras fundamentais e literacia física • Desenvolvimento motor • Literacia física • Competências motoras fundamentais • Controlo postural • Mobilidade • Equilíbrio • Transferência para outras modalidades	2h
2	O parkour como ferramenta pedagógica • Princípios fundamentais do parkour • Segurança na aprendizagem • Progressões pedagógicas • Obstáculos naturais e artificiais • Desenvolvimento da agilidade • Gestão do risco • Controlo de movimento • Adaptação às diferentes faixas etárias	2h
3	Planeamento de sessões e aplicação prática • Organização das sessões • Sequência de exercícios • Jogos motores • Percursos e circuitos • Avaliação do desenvolvimento motor • Progressão das aprendizagens • Adaptação a diferentes contextos • Boas práticas pedagógicas	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de outubro a 15 de novembro 2026
(6 horas)

FORMADOR**Edgar Martins**

Treinador desportivo e praticante de parkour, desenvolvendo a sua atividade na área do ensino e da promoção do desenvolvimento motor através do movimento. Ao longo do seu percurso tem trabalhado com crianças e jovens, utilizando o parkour como ferramenta pedagógica para potenciar competências motoras fundamentais, a autonomia, a confiança e a literacia física.

É formador em contexto desportivo, dedicando-se à conceção e implementação de programas de aprendizagem que privilegiam a segurança, a progressão pedagógica e a adaptação às características de cada praticante. Acredita no movimento como um elemento essencial para o desenvolvimento integral da criança e do jovem, promovendo abordagens inovadoras que conciliam desafio, criatividade e 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.