

AQUATICIDADE

A BASE DO ENSINO MODERNO DA NATAÇÃO

1 a 30 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ANA SANTOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A aquaticidade constitui a base do ensino moderno da natação, centrando-se na adaptação ao meio aquático, na exploração do movimento, na autonomia e na construção de uma relação positiva com a água. Antes da aprendizagem formal das técnicas de nado, é essencial que o praticante desenvolva confiança, controlo respiratório, equilíbrio, orientação espacial e capacidade de deslocação no meio aquático.

Esta formação apresenta uma abordagem pedagógica atual, baseada nos princípios da adaptação ao meio aquático, da aprendizagem motora e do desenvolvimento progressivo das competências aquáticas fundamentais, permitindo aos profissionais estruturar programas de ensino mais eficazes, seguros e motivadores.

Ao concluir esta formação, os participantes estarão preparados para conceber experiências aquáticas mais seguras, motivadoras e pedagogicamente estruturadas, respeitando o ritmo de aprendizagem e as características individuais de cada praticante.

OBJETIVOS

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- compreender o conceito de aquaticidade e a sua importância pedagógica;
- identificar as competências aquáticas fundamentais;
- planejar progressões pedagógicas adaptadas aos diferentes níveis de desenvolvimento;
- promover a autonomia e a confiança no meio aquático;
- aplicar metodologias lúdicas e exploratórias;
- adaptar estratégias a diferentes idades e perfis dos praticantes;
- avaliar a evolução das competências aquáticas.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos;
- Estudantes de Licenciaturas na área do Desporto e do Exercício Físico;
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando possua uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 5 módulos, com uma duração total de 10 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	O CONCEITO DE AQUATICIDADE E A EVOLUÇÃO DO ENSINO DA NATAÇÃO	• Evolução histórica do ensino da nataação; • O conceito de aquaticidade; • Diferenças entre adaptação ao meio aquático e ensino técnico; • Benefícios da abordagem centrada na aquaticidade; • Evidência científica.	2h
2	COMPETÊNCIAS AQUÁTICAS FUNDAMENTAIS	• Respiração e controlo ventilatório; • Flutuação; • Equilíbrios; • Propulsão básica; • Imersão; • Orientação básica; • Recuperação da posição vertical; • Autonomia no meio aquático.	2h
3	PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS NA AQUATICIDADE	• Sequenciação das aprendizagens; • Progressões metodológicas; • Jogos e exploração motora; • Materiais pedagógicos; • Gestão do grupo; • Adaptação às características individuais.	2h
4	AQUATICIDADE NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS	• Bebés e primeira infância; • Crianças em idade escolar; • Adolescentes; • Adultos; • Pessoas idosas; • Adaptação de metodologias.	2h
5	PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO DE PROGRAMAS DE AQUATICIDADE	• Definição de objetivos; • Construção de sessões; • Avaliação das competências aquáticas; • Critérios de progressão; • Estudos de caso; • Boas práticas pedagógicas.	2h

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 30 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.

FORMADOR**Ana Santos**

Profissional com sólida experiência na área da Nataação e das atividades aquáticas, desenvolvendo ao longo do seu percurso uma forte ligação à modalidade e aos diferentes contextos de prática em meio aquático.

A sua experiência profissional abrange a intervenção com diferentes públicos e etapas do ciclo de vida, desde bebés e crianças a adultos e pessoas idosas, permitindo-lhe uma compreensão abrangente das diferentes necessidades, características e objetivos associados à adaptação e participação em atividades aquáticas.

Possui experiência em áreas como a adaptação ao meio aquático, aquaticidade, desenvolvimento de competências aquáticas, organização e dinamização de atividades em meio aquático e adequação das propostas às características, capacidades e níveis de autonomia dos participantes.

Enquanto profissional, privilegia uma abordagem prática e pedagógica, procurando relacionar os conteúdos abordados com situações concretas de intervenção e promovendo práticas progressivas, adaptadas e orientadas para a segurança e qualidade da experiência em meio aquático.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime online assíncrono

1 a 30 de novembro de 2026

10 horas assíncronas

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.

