

JOGOS E EXERCÍCIOS NO ENSINO DO TÊNIS

1 a 31 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Tomás Campos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A qualidade do processo de ensino do ténis depende, em grande medida, da capacidade do treinador para selecionar, adaptar e construir exercícios que promovam uma aprendizagem eficaz, motivadora e ajustada às características dos praticantes.

Muito além da repetição técnica, os exercícios devem desafiar a tomada de decisão, estimular a variabilidade da prática e favorecer a transferência das aprendizagens para o jogo.

Esta formação apresenta princípios e estratégias para conceber jogos e exercícios pedagógicos, organizar progressões de aprendizagem e adaptar as tarefas aos diferentes níveis de desenvolvimento dos praticantes, contribuindo para a construção de sessões de treino mais dinâmicas, participativas e orientadas para a evolução dos praticantes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (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	Construção de exercícios no ensino do ténis • Princípios da construção de exercícios • Definição de objetivos pedagógicos • Organização do espaço e utilização do material • Relação entre exercício e aprendizagem • Erros frequentes na conceção de tarefas	2h
2	Jogos condicionados e progressões pedagógicas • Princípios de construção de jogos pedagógicos • Progressão das tarefas de aprendizagem • Adaptação dos exercícios ao nível dos praticantes • Promoção da tomada de decisão em contexto de jogo • Miniténis e jogos reduzidos como ferramentas de ensino	2h
3	Variabilidade da prática e adaptação dos exercícios • Variabilidade como estratégia de aprendizagem • Diferenciação pedagógica • Ajuste da dificuldade das tarefas • Avaliação e reajuste dos exercícios • Construção de sessões dinâmicas e motivadoras	2h

OBJETIVOS

- Construir exercícios adequados aos objetivos da sessão e às características dos praticantes
- Utilizar jogos condicionados como ferramenta de aprendizagem
- Organizar progressões pedagógicas eficazes
- Aplicar princípios de variabilidade da prática
- Adaptar exercícios aos diferentes níveis técnicos e etários
- Promover sessões motivadoras e centradas no praticante

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 31 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES

Tomás Campos

Treinador de Ténis com experiência no ensino da modalidade a crianças, jovens e praticantes em diferentes fases de aprendizagem. Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido sessões de treino centradas na utilização de jogos, exercícios pedagógicos e progressões metodológicas que promovem uma aprendizagem motivadora, participativa e ajustada às características dos atletas. Defende uma abordagem em que o jogo assume um papel central no desenvolvimento das competências técnicas, táticas e da tomada de decisão, contribuindo para uma evolução sustentada e para o gosto pela prática da modalidade.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
1 a 31 de outubro 2026
(6 horas)

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.

