

TREINO BASEADO EM JOGOS

1 a 30 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A evolução das metodologias de treino tem conduzido a uma crescente valorização das abordagens centradas no jogo, onde a aprendizagem ocorre através da resolução de problemas reais e da interação constante com os constrangimentos da prática desportiva.

Modelos como o Teaching Games for Understanding (TGfU), a Abordagem Baseada nos Constrangimentos (Constraints-Led Approach) e outras metodologias centradas no jogador têm vindo a assumir crescente relevância no desenvolvimento integrado das componentes técnica, tática, física e cognitiva.

Esta formação pretende capacitar os treinadores para a utilização de estratégias pedagógicas modernas que coloquem o jogo no centro do processo de aprendizagem, promovendo atletas mais autónomos, criativos e capazes de responder eficazmente às exigências da competição.

OBJETIVOS

- Compreender os fundamentos do treino baseado no jogo.
- Identificar as vantagens das abordagens centradas na tomada de decisão
- Aplicar princípios do TGfU e da Constraints-Led Approach.
- Construir jogos condicionados ajustados aos objetivos do treino.
- Promover a transferência das aprendizagens para o contexto competitivo.
- Planear sessões completas utilizando metodologias baseadas no jogo.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Outros profissionais da área do desporto 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 30 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

1 a 30 de novembro 2026

(10 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, 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. Durante o período de realização da formação, os formandos poderão colocar questões ao formador através da plataforma, sendo as mesmas respondidas com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Princípios do treino baseado no jogo - Evolução das metodologias de treino - O jogo como ferramenta de aprendizagem - Fundamentos do Teaching games for Understanding - Fundamentos da Constraints-Led Approach - Benefícios para a aprendizagem e rendimento	2h
2	Manipulação de regras, espaço e tempo - O papel dos constrangimentos para orientar comportamentos - Manipulação do espaço de jogo - Alteração de regras para orientar comportamentos - Gestão de tempo e decisão - Ajuste da complexidade de tarefas	2h
3	Criação de jogos condicionados - Características dos jogos condicionados - Definição de objetivos táticos e técnicos - Progressões pedagógicas - Adaptação às diferentes faixas etárias e níveis competitivos - Erros frequentes na construção de tarefas	2h
4	Transferência para a competição - Representatividade da prática - Transferência da aprendizagem para o jogo formal - Indicadores de sucesso da intervenção - Observação e análise do comportamento dos atletas - Ajustes metodológicos em função dos resultados	2h
5	Planeamento de sessões completas - Estruturação de sessões baseadas no jogo - Definição de objetivos de aprendizagem - Sequenciação de tarefas - Integração das componentes técnica, tática, física e cognitiva - Exemplos práticos aplicados de planeamento	2h

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, e Treinador de Andebol Grau IV – EHF Master Coach. Possui experiência como treinador e coordenador de equipas nos escalões de formação, tendo desenvolvido a sua atividade em diferentes clubes ao longo de vários anos.

Foi formador de treinadores de Grau I e II na Associação de Andebol de Lisboa, incluindo em regime e-learning, e desenvolveu atividade formativa na Faculdade de Motricidade Humana na área do Andebol, com particular incidência no treino nos escalões de formação.

No âmbito da sua atividade profissional, tem desenvolvido formação dirigida a treinadores, agentes desportivos, professores de Educação Física, clubes e outras organizações, abordando temáticas relacionadas com o treino, a formação desportiva e a intervenção do treinador.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
-------------	-----

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.

