

TÉNIS ADAPTADO: INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE

Adaptar o ensino, os exercícios e o jogo às características dos praticantes

1 a 31 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

TOMÁS CAMPOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A prática do ténis pode constituir um importante instrumento de participação, desenvolvimento motor, autonomia e inclusão, desde que os contextos de aprendizagem e prática sejam ajustados às características e capacidades de cada praticante.

Esta formação pretende proporcionar aos treinadores conhecimentos e ferramentas práticas para adaptar exercícios, tarefas, materiais, espaços, regras e formas de comunicação, criando experiências de prática mais acessíveis e significativas.

Partindo do ténis em cadeira de rodas e de diferentes situações de adaptação, serão exploradas estratégias pedagógicas e metodológicas que permitam ao treinador tomar decisões perante diferentes perfis de praticantes, evitando uma abordagem baseada numa única solução para todos.

O princípio orientador da formação será: Não adaptar apenas o praticante ao ténis. Adaptar também o ténis ao praticante.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver competências para planear, adaptar e conduzir situações de ensino e prática do ténis que promovam a inclusão, a acessibilidade, a participação e a progressão de praticantes com diferentes características e necessidades, através da adequação das tarefas, materiais, espaços, regras, comunicação e estratégias pedagógicas.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais da inclusão e acessibilidade aplicadas ao contexto do ténis
- Reconhecer as principais características do ténis adaptado, incluindo as particularidades do ténis em cadeira de rodas
- Identificar barreiras à participação e necessidades de adaptação em função das características dos praticantes
- Adaptar exercícios e tarefas através da manipulação do espaço, materiais, regras, tempo e nível de dificuldade
- Utilizar progressões e regressões adequadas aos diferentes níveis de funcionalidade, capacidade e experiência
- Adequar estratégias pedagógicas, comunicação e feedback para promover participação, aprendizagem e autonomia
- Planear situações de prática e sessões de ténis adaptado que favoreçam a inclusão e a progressão dos participantes.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

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. Os formandos poderão colocar questões ao longo da formação, que serão respondidas pelo formador com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Ténis adaptado, inclusão e características do praticante - Princípios de inclusão, acessibilidade e adaptação no contexto do ténis - Características, capacidade e necessidades individuais dos praticantes - Identificação de barreiras à participação e valorização das potencialidades individuais - Princípios e características fundamentais do ténis adaptado - Ténis em cadeira de rodas: enquadramento, características e principais adaptações ao jogo - Participação, autonomia e segurança na prática - Papel do treinador na observação, comunicação e criação de ambientes inclusivos	2h
2	Adaptar o ensino, os exercícios e o jogo - Princípios de adaptação pedagógica aplicados ao ensino e prática do ténis - Adaptação do espaço, campo, materiais e equipamentos às características dos praticantes - Manipulação das condições de tarefa: distância, trajetória, velocidade, tempo, ritmo e ressaltos - Adaptação das regras, complexidade e tomada de decisão - Utilização de progressões e regressões sem descaracterizar o objetivo técnico ou tático da tarefa - Organização de exercícios e situações de prática para diferentes níveis de capacidade e experiência - Estratégias de instrução, demonstração e feedback para promover sucesso, participação e autonomia	2h
3	Da adaptação à sessão inclusiva - Planeamento de sessões inclusivas, considerando objetivos individuais e comuns - Organização do espaço, dos participantes e das tarefas em contextos com diferentes níveis de capacidade - Estratégias para a gestão de grupos heterogéneos e criação de diferentes níveis para a mesma tarefa - Utilização de jogos adaptados e situações de cooperação e oposição - Promoção da participação efetiva, autonomia, motivação e perceção de competência - Adaptação perante dificuldades e situações imprevistas durante a sessão - Análise de casos práticos e construção e avaliação de uma sessão inclusiva de ténis.	2h

FORMADORES**Tomás Campos**

Profissional com experiência e percurso consolidado na área do Ténis, com particular conhecimento dos processos de aprendizagem e desenvolvimento das competências associadas à modalidade. A sua experiência permite-lhe desenvolver uma abordagem prática e pedagógica, considerando as características dos praticantes, os diferentes níveis de experiência e as especificidades do contexto de prática. Tem desenvolvido a sua atividade na formação de praticantes, privilegiando metodologias pedagógicas centradas no desenvolvimento motor, na aprendizagem progressiva e na motivação para a prática desportiva. Ao longo do seu percurso, tem promovido abordagens ajustadas às diferentes etapas de desenvolvimento dos atletas, valorizando a utilização do Miniténis como estratégia para facilitar a aprendizagem, potenciar o sucesso e estimular o gosto pela modalidade.

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

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. 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 31 de dezembro de 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.

