

DANÇA DESPORTIVA ADAPTADA

INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE

Estratégias para adaptar o ensino, o movimento e as sessões

15 dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

CAROLINA DUARTE

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A participação na Dança Desportiva pode exigir diferentes formas de organização, comunicação, demonstração, progressão e realização das tarefas.

Criar um contexto inclusivo não significa desenvolver uma atividade completamente diferente para cada praticante, mas compreender quais as barreiras existentes e quais as adaptações necessárias para favorecer participação, aprendizagem e autonomia.

Esta formação pretende capacitar os treinadores para identificar necessidades no contexto da prática e adaptar exercícios, jogos, movimentos e sessões de Dança Desportiva a praticantes com diferentes capacidades e formas de participação.

Ao longo da formação serão abordados princípios da atividade adaptada, estratégias pedagógicas inclusivas, acessibilidade, comunicação, organização das tarefas e adaptação das sessões, recorrendo a situações práticas próximas da intervenção do treinador.

Pretende-se ultrapassar uma visão da inclusão centrada apenas na presença do praticante, procurando criar condições para uma participação efetiva, significativa e progressivamente autónoma.

OBJETIVO GERAL

Capacitar os formandos para planejar, adaptar e desenvolver situações de ensino e sessões de Dança Desportiva que favoreçam a acessibilidade, participação, aprendizagem e autonomia de praticantes com diferentes capacidades, através da identificação de barreiras e da aplicação de estratégias pedagógicas inclusivas adequadas ao contexto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender os princípios fundamentais da atividade física e desportiva adaptada aplicados à dança desportiva
- Reconhecer diferentes capacidades, formas de participação e barreiras à inclusão nas atividades
- Analisar as exigências das tarefas e identificar necessidades de adaptação
- Adaptar espaço, materiais, movimento, ritmo, comunicação e organização das atividades
- Aplicar estratégias pedagógicas e diferentes níveis de realização adequadas às características dos praticantes
- Utilizar progressões e regressões que preservem os objetivos e o desafio das tarefas
- Promover participação efetiva, autonomia e envolvimento dos praticantes
- Planejar e avaliar sessões inclusivas, reajustando as adaptações em função das respostas observadas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Dança Desportiva
- Treinadores Desportivos
- Monitores e técnicos de atividades rítmicas
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, 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 pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Compreender para incluir • Princípios da atividade física e desportiva adaptada aplicados à Dança Desportiva. • Diversidade de capacidades e formas de participação. • Barreiras físicas, pedagógicas e comunicacionais à inclusão. • Exigências motoras, coordenativas, rítmicas e relacionais da Dança Desportiva. • Papel do treinador na promoção da participação, confiança e autonomia.	2h
2	Adaptar o ensino, o movimento e as tarefas • Identificação de necessidades e seleção de estratégias de adaptação. • Adaptação de passos, movimentos e sequências coreográficas. • Ajustamento do ritmo, complexidade e organização das atividades. • Estratégias de comunicação, demonstração e feedback. • Progressões, regressões e alternativas de execução das tarefas.	2h
3	Construir sessões inclusivas de dança desportiva • Planeamento de sessões para praticantes com diferentes capacidades. • Definição de objetivos e organização de diferentes níveis de execução. • Estratégias de participação e cooperação nas atividades individuais, a pares e em grupo. • Análise e resolução de situações práticas de adaptação. • Avaliação das adaptações e reajustamento das sessões.	2h

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora (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 janeiro de 2027. **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.

FORMADORA

Carolina Duarte

Professora de Educação Física, com experiência consolidada na área da Dança Desportiva e percurso ligado ao ensino e desenvolvimento da modalidade, nomeadamente ao nível das competências técnicas, coordenativas e expressivas dos praticantes. Ao longo do seu percurso tem desenvolvido trabalho na promoção da literacia física, da aprendizagem técnica e da formação integral dos praticantes, privilegiando metodologias pedagógicas centradas no desenvolvimento motor, na motivação e na progressão individual.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de dezembro de 2026 a 15 janeiro de 2027

(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.