

DA BRINCADEIRA AO TREINO

Desenvolvimento motor dos 6 aos 12 anos

15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O período entre os 6 e os 12 anos constitui uma etapa particularmente relevante para o desenvolvimento das competências motoras, para a aquisição de novos padrões de movimento e para a construção das bases que sustentam uma prática física e desportiva diversificada.

Neste contexto, o treino deve respeitar as características da criança, valorizando a exploração, a variedade, o jogo e a progressão das aprendizagens.

A formação “Da Brincadeira ao Treino — Desenvolvimento Motor dos 6 aos 12 Anos” pretende proporcionar, aos profissionais, ferramentas para compreender o desenvolvimento motor infantil e transformar a brincadeira, os jogos e os desafios motores em oportunidades intencionais de aprendizagem.

Ao longo da formação serão abordados princípios e estratégias para observar, planejar, adaptar e progredir atividades, considerando diferenças individuais, níveis de competência e diferentes ritmos de desenvolvimento.

Pretende-se, assim, contribuir para uma intervenção mais adequada, diversificada e centrada na criança, criando bases motoras sólidas que favoreçam a participação, a aprendizagem desportiva e uma relação positiva com o movimento e a atividade física.

Objetivo Geral

Compreender os princípios do desenvolvimento motor de crianças entre os 6 e os 12 anos, reconhecendo a importância do jogo e da brincadeira na aquisição de competências motoras fundamentais e identificando estratégias adequadas à seleção, adaptação e organização de atividades que promovam a aprendizagem motora e uma relação positiva com a atividade física e desportiva.

OBJETIVOS

- Identificar as principais características do desenvolvimento motor entre os 6 e os 12 anos, reconhecendo diferenças individuais e ritmos de desenvolvimento;
- Distinguir as competências motoras fundamentais e reconhecer a sua importância na construção do repertório motor;
- Compreender o papel do jogo e da brincadeira no desenvolvimento e na aprendizagem motora;
- Selecionar jogos, exercícios e desafios motores adequados à idade, ao nível de desenvolvimento e aos objetivos de aprendizagem;
- Identificar estratégias de progressão, adaptação e feedback adequadas aos diferentes níveis de competência motora;
- Reconhecer os princípios de organização de sessões de desenvolvimento motor, analisando situações práticas e selecionando estratégias de intervenção adequadas.

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 pelos formadores, 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 pelos formadores.

Designação	Tópicos	Duração
1. A criança dos 6 aos 12 anos	▪ Crescimento, maturação e desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional; ▪ Características e necessidades das crianças entre os 6 e os 12 anos; ▪ Idade cronológica, diferenças individuais e ritmos de desenvolvimento; ▪ Influência das experiências motoras anteriores na aprendizagem; ▪ Motivação, atenção e aprendizagem através da exploração; ▪ Papel do treinador na promoção de experiências motoras adequadas.	2h
2. Construir a base motora	▪ Competências motoras fundamentais e desenvolvimento do repertório motor; ▪ Habilidades locomotoras: deslocamentos, corrida, saltos e mudanças de direção; ▪ Habilidades de estabilidade: equilíbrio, controlo postural, rotações e aterragens; ▪ Habilidades manipulativas: lançar, receber, pontapear, rebater e conduzir objetos; ▪ Desenvolvimento da coordenação e do controlo corporal; ▪ Integração de habilidades motoras, perceção e tomada de decisão em tarefas progressivamente mais complexas.	2h
3. Brincar para aprender	▪ O jogo e a brincadeira como ferramentas de desenvolvimento e aprendizagem motora; ▪ Exploração, criatividade e resolução de problemas através do movimento; ▪ Jogos de perseguição, cooperação, oposição e manipulação de objetos; ▪ Circuitos, percursos e desafios motores diversificados; ▪ Jogos reduzidos e adaptação de espaços, regras, materiais e participantes; ▪ Variabilidade das tarefas e desenvolvimento da perceção e tomada de decisão.	2h

4. Da brincadeira ao treino estruturado	▪ Transição da brincadeira livre para atividades motoras intencionais e estruturadas; ▪ Definição de objetivos de aprendizagem adequados à idade e ao desenvolvimento da criança; ▪ Transformação de jogos e brincadeiras em exercícios e desafios motores; ▪ Princípios da aprendizagem motora: repetição, variabilidade, instrução, demonstração e feedback; ▪ Construção de progressões e regressões adaptadas aos diferentes níveis de competência; ▪ Equilíbrio entre estruturação do treino, diversão, exploração e autonomia.	2h
5. Construção das sessões dos 6 aos 12 anos	▪ Definição de objetivos e estruturação de sessões de desenvolvimento motor; ▪ Organização do tempo, espaço, materiais e grupos de crianças; ▪ Seleção e articulação de jogos, desafios motores e exercícios; ▪ Construção de sequências de aprendizagem e progressões ao longo da sessão; ▪ Gestão da intensidade, recuperação e tempo de prática; ▪ Estratégias de observação, feedback, diferenciação e inclusão; ▪ Avaliação das sessões e análise de exemplos práticos.	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 15 de janeiro de 2027. **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.

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.

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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono
15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027
10 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Coordenadores desportivos;
- Coordenadores de formação;
- Todos os interessados na temática.

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.