

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

## **TÊNIS DE PRAIA**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Ténis  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. Preâmbulo</b>                                                           | <b>5</b>  |
| <b>B. Unidades de Formação</b>                                                | <b>7</b>  |
| 1. CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS DE PRAIA, ORGANIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA | 8         |
| 2. DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM NO TÊNIS DE PRAIA                           | 11        |
| 3. PEDAGOGIA E DIDÁTICA NO TÊNIS DE PRAIA                                     | 14        |
| 4. METODOLOGIA DE ENSINO NO TÊNIS DE PRAIA                                    | 17        |
| 5. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO E TÁTICO NO TÊNIS DE PRAIA   | 20        |
| 6. REGULAMENTO 1                                                              | 24        |
| <b>C. Organização da Formação</b>                                             | <b>27</b> |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO                                           | 28        |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS                                                       | 28        |
| 3. ESTÁGIOS                                                                   | 28        |

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

| UNIDADES DE FORMAÇÃO                                                          | HORAS |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS DE PRAIA, ORGANIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA | 1     |
| 2. DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM NO TÊNIS DE PRAIA                           | 2     |
| 3. PEDAGOGIA E DIDÁTICA NO TÊNIS DE PRAIA                                     | 4     |
| 4. METODOLOGIA DE ENSINO NO TÊNIS DE PRAIA                                    | 8     |
| 5. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO E TÁTICO NO TÊNIS DE PRAIA   | 18    |
| 6. REGULAMENTO 1                                                              | 4     |
| Total                                                                         | 37    |

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Caracterização do Ténis de Praia, organização e contextualização histórica

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                           | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA       | 0h21  | 0h21/0/0                                   |
| 1.2. ORGANIZAÇÃO DO TÊNIS DE PRAIA    | 0h18  | 0h18/0/0                                   |
| 1.3. CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS DE PRAIA | 0h21  | 0h21/0/0                                   |
| Total                                 | 1h    | 1h/0/0                                     |

## SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Contextualização histórica

- 1.1.1. Enquadramento histórico internacional:
  - a. Primeiras manifestações recreativas e introdução de regras básicas
  - b. Desenvolvimento competitivo e reconhecimento pela ITF
  - c. Expansão mundial e integração em programas de federações nacionais
- 1.1.2. Consolidação e profissionalização:
  - a. Criação do circuito ITF *Beach Tennis Tour* e *rankings* mundiais
  - b. Evolução mediática e integração em eventos multidesportivos
- 1.1.3. Desenvolvimento da modalidade em Portugal:
  - a. Primeiras competições nacionais e projetos piloto
  - b. Papel da Federação Portuguesa de Ténis na estruturação da modalidade
  - c. Envolvimento de clubes, associações regionais e autarquias

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Compreende a origem e evolução do Ténis de Praia, reconhecendo os fatores sociais, culturais e geográficos que estiveram na base do seu aparecimento
- Identifica os principais marcos históricos da modalidade, desde as práticas recreativas iniciais até à estruturação competitiva sob a égide da ITF
- Valoriza a evolução do Ténis de Praia enquanto desporto moderno, inclusivo e adaptado a diferentes contextos de prática

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica corretamente as origens da modalidade e as suas primeiras manifestações em Itália e outros países costeiros
- Explica a transição do jogo recreativo para o desporto regulamentado, integrando os principais marcos históricos (ITF, primeiros circuitos, campeonatos do mundo)
- Relaciona o desenvolvimento internacional com fatores socioculturais e ambientais (acessibilidade, clima, turismo, estilo de vida saudável)

## SUBUNIDADE 2.

**1.2. Organização do Ténis de Praia**

- 1.2.1.** Estrutura internacional:
- ITF *Beach Tennis Tour*: circuitos, categorias e *ranking*
  - Campeonatos do Mundo, eventos continentais e organização local
- 1.2.2.** Estrutura nacional:
- Papel da FPT: regulação, competições e certificação
  - Função das Associações Regionais e clubes na promoção local
  - Regulamentos nacionais, inscrições e licenciamento de atletas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende a estrutura organizacional que suporta o Ténis de Praia a nível internacional, nacional e regional</li> <li>Identifica o papel da ITF, FPT e Associações Regionais na regulação, promoção e desenvolvimento da modalidade</li> <li>Reconhece os diferentes níveis de competição e os mecanismos de formação e certificação existentes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explica a hierarquia das entidades e as suas competências específicas</li> <li>Identifica as diferentes categorias de competição (amadora, profissional, juvenil, sénior)</li> <li>Aplica corretamente as noções de <i>ranking</i> e inscrição em torneios</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

**1.3. Caracterização do Ténis de Praia**

- 1.3.1.** Espaço de jogo e material:
- Campo, rede, bola e raquete: especificações e inspeção
  - Superfície de areia: impacto, estabilidade e manutenção
- 1.3.2.** Características funcionais do jogo:
- Ausência de ressalto e contacto no ar
  - Deslocamento, impulsão e recuperação
  - Comunicação e cooperação em pares
- 1.3.3.** Condições ambientais e implicações pedagógicas:
- Vento, temperatura, luz e ruído
  - Estratégias de adaptação e segurança durante o treino

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Distingue as principais características estruturais e funcionais do Ténis de Praia, compreendendo as suas implicações técnicas, táticas e pedagógicas</li> <li>Reconhece as adaptações necessárias ao jogo em superfície de areia, nomeadamente ao nível da impulsão, deslocamento, contacto com a bola e esforço físico</li> <li>Aplica o conhecimento das dimensões e condições da prática à organização de sessões seguras e motivantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Descreve corretamente as dimensões do campo e a altura da rede</li> <li>Identifica as características da bola despressurizada e da raquete sólida e explica como estas influenciam a técnica e a trajetória</li> <li>Reconhece as adaptações posturais e de movimento exigidas pela superfície arenosa</li> <li>Aplica regras básicas de segurança e eficiência no uso do espaço de treino</li> </ul> |

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Prova escrita.

---

**PERFIL DO FORMADOR**

- Licenciado/a em Educação Física ou Ciências do Desporto com 5 anos de experiência no ensino, treino ou formação em Ténis ou Ténis de Praia ou
- Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos de experiência comprovada no exercício da função de treinador/a.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Desenvolvimento e aprendizagem no Ténis de Praia

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                                                                                       | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 2.1. DESENVOLVIMENTO MOTOR E CAPACIDADES BÁSICAS                                                  | 0h21  | 0h21/0/0                                   |
| 2.2. CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS, EMOCIONAIS E SOCIAIS DAS CRIANÇAS E JOVENS                       | 0h18  | 0h18/0/0                                   |
| 2.3. DIFERENÇAS INDIVIDUAIS NO RITMO DE DESENVOLVIMENTO                                           | 0h21  | 0h21/0/0                                   |
| 2.4. ESTRATÉGIAS DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO NO TÊNIS DE PRAIA                               | 0h30  | 0h30/0/0                                   |
| 2.5. PERÍODOS SENSÍVEIS E PERÍODOS CRÍTICOS DE DESENVOLVIMENTO E SUA RELAÇÃO COM O TÊNIS DE PRAIA | 0h30  | 0h30/0/0                                   |
| Total                                                                                             | 2h    | 2h/0/0                                     |

## SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Desenvolvimento motor e capacidades básicas

## 2.1.1. Etapas de desenvolvimento motor:

- Desenvolvimento global, coordenação e controlo postural
- Transição da motricidade fundamental para habilidades específicas

## 2.1.2. Aplicação ao Ténis de Praia:

- Importância do equilíbrio, da impulsão e da estabilidade na areia
- Exercícios de base motora para jovens praticantes

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Compreende as principais fases do desenvolvimento motor e a sua influência na aprendizagem e no desempenho no Ténis de Praia
- Identifica as capacidades motoras fundamentais e a sua relação com a coordenação, equilíbrio e impulsão na areia
- Aplica princípios de progressão pedagógica adequados à idade e maturação dos praticantes

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue as etapas do desenvolvimento motor e as respetivas implicações para a aprendizagem
- Relaciona as capacidades coordenativas e condicionais com as exigências da modalidade
- Seleciona e adapta exercícios que respeitam as etapas de desenvolvimento e a segurança dos praticantes

## SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Características cognitivas, emocionais e sociais das crianças e jovens

## 2.2.1. Desenvolvimento cognitivo e afetivo:

- Atenção, percepção, memória e tomada de decisão
- Emoções, frustração e gestão de sucesso/insucesso

## 2.2.2. Interação social e clima pedagógico:

- Relações entre pares e trabalho em equipa
- Comunicação motivadora e inclusiva

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhece as características cognitivas, emocionais e sociais das crianças e jovens, e a sua influência no processo de aprendizagem</li> <li>Adapta a comunicação, a instrução e a organização das tarefas às capacidades de atenção, perceção e motivação dos praticantes</li> <li>Promove um ambiente de aprendizagem positivo, seguro e cooperativo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Descreve as principais características cognitivas e emocionais associadas a cada faixa etária</li> <li>Demonstra empatia e adequa o estilo de comunicação ao perfil do grupo</li> <li>Aplica estratégias de motivação e reforço positivo, favorecendo a participação e o prazer pela prática</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Diferenças individuais no ritmo de desenvolvimento

- 2.3.1. Variabilidade individual e progressão:
- Maturação, experiência prévia e estilos de aprendizagem
  - Personalização de tarefas e critérios de êxito
- 2.3.2. Inclusão e equidade no ensino:
- Estratégias de adaptação de regras e espaços
  - Reforço da confiança e da cooperação entre pares

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende a existência de diferenças individuais no ritmo de desenvolvimento e aprendizagem</li> <li>Adapta o processo de ensino às características, necessidades e potencial de cada praticante</li> <li>Valoriza a inclusão e a igualdade de oportunidades na prática desportiva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica fatores físicos, cognitivos e emocionais que influenciam o ritmo de aprendizagem</li> <li>Ajusta as tarefas e metas ao nível e experiência dos praticantes</li> <li>Promove o sucesso individual e coletivo através de estratégias diferenciadas</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

## 2.4. Estratégias de desenvolvimento a longo prazo no Ténis de Praia

- 2.4.1. Princípios do Desenvolvimento a Longo Prazo (LTAD):
- Introdução ao modelo LTAD e as suas fases (ex.: *FUNDamentals*, *Learning to Train*)
  - Equilíbrio entre diversão e progressão técnica
- 2.4.2. Etapas de desenvolvimento desportivo:
- Base, Fundamentos e Desenvolvimento, Consolidação 1 e 2, Especialização e Rendimento
  - Crítérios de transição entre etapas e papel do treinador
- 2.4.3. Progressão pedagógica e motivacional:
- Importância da multilateralidade e da ludicidade
  - Prevenção da especialização precoce e do abandono

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende os princípios do desenvolvimento desportivo a longo prazo e aplica-os à planificação da iniciação no Ténis de Praia</li> <li>• Promove uma progressão equilibrada entre as componentes motoras, técnicas, táticas e psicossociais</li> <li>• Valoriza o prazer pela prática e a adesão continuada à modalidade</li> </ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica os fundamentos do modelo LTAD (Long-Term Athlete Development) e a sua relevância para o Ténis de Praia</li> <li>• Relaciona as etapas do percurso formativo com os objetivos pedagógicos da iniciação</li> <li>• Aplica princípios de progressão coerentes com as fases “aprender a jogar” e “treinar para competir”</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## SUBUNIDADE 5.

## 2.5. Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento e sua relação com o Ténis de Praia

### 2.5.1. Capacidades motoras e janelas de desenvolvimento:

- Coordenação e velocidade nas idades iniciais
- Força e resistência em fases posteriores

### 2.5.2. Planeamento e segurança:

- Gestão da carga e do volume de prática
- Cuidados ambientais: calor, hidratação e pausas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende o conceito de períodos sensíveis e a sua aplicação prática na planificação do treino</li> <li>• Identifica janelas de oportunidade para o desenvolvimento das capacidades motoras específicas</li> <li>• Aplica princípios de progressão e carga adequados à idade e experiência</li> </ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as idades favoráveis ao desenvolvimento da coordenação, agilidade, força e velocidade</li> <li>• Adapta a intensidade e complexidade das tarefas às capacidades em maturação</li> <li>• Demonstra preocupação pela segurança, recuperação e prevenção da fadiga em ambiente de areia</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PERFIL DO FORMADOR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado/a em Educação Física ou Ciências do Desporto com 5 anos de experiência no ensino, treino ou formação em Ténis ou Ténis de Praia; ou</li> <li>• Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos de experiência comprovada no exercício da função de treinador.</li> </ul> |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. Pedagogia e didática no Ténis de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                                                | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 3.1. A COMUNICAÇÃO NO TÊNIS DE PRAIA                       | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| 3.2. ESTILOS E MÉTODOS DE ENSINO NO TÊNIS DE PRAIA         | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| 3.3. A GESTÃO DO TEMPO E A ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| 3.4. DEMOSTRAÇÕES E SUA IMPORTÂNCIA NO TÊNIS DE PRAIA      | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| Total                                                      | 4h    | 2h/0/2h                                    |

SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. A comunicação no Ténis de Praia

- 3.1.1. Comunicação verbal e não verbal:
- Clareza, tom e ritmo da instrução
  - Utilização de gestos e sinais para reforçar a mensagem
- 3.1.2. Escuta ativa e *feedback* imediato:
- Estratégias de reforço positivo e correção pedagógica
  - Comunicação assertiva e gestão emocional

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende a importância da comunicação como ferramenta central do processo de ensino-aprendizagem no Ténis de Praia</li> <li>Aplica estratégias de comunicação verbal e não verbal eficazes, ajustadas à idade, nível e contexto ambiental dos praticantes</li> <li>Promove um ambiente de treino positivo, motivador e bidirecional, baseado na escuta ativa e no respeito mútuo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra clareza e objetividade na instrução, utilizando linguagem adequada e compreensível</li> <li>Aplica gestos, expressões e sinais visuais ajustados às condições de ruído e distância</li> <li>Promove a interação e a participação ativa dos praticantes através da comunicação aberta e construtiva</li> </ul> |

SUBUNIDADE 2.

#### 3.2. Estilos e métodos de ensino no Ténis de Praia

- 3.2.1. Estilos de ensino e abordagens pedagógicas:
- Estilo de comando, descoberta guiada e ensino recíproco
  - Critérios de escolha e adequação ao contexto
- 3.2.2. Métodos centrados no jogo:
- Abordagem global e progressão pedagógica
  - Modelo *Serve-Rally-Score* e aprendizagem contextualizada

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende os principais estilos e métodos de ensino aplicáveis à iniciação no Ténis de Praia</li> <li>• Seleciona e aplica o método mais adequado à idade, ao nível e ao objetivo pedagógico da sessão</li> <li>• Valoriza o ensino através do jogo como meio de aprendizagem integrada e significativa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os estilos de comando, descoberta guiada e resolução de problemas</li> <li>• Aplica o modelo <i>Serve-Rally-Score</i> na estruturação das tarefas de ensino</li> <li>• Alterna métodos de ensino de acordo com a situação, promovendo autonomia e tomada de decisão</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

## 3.3. A Gestão do tempo e a organização da sessão de treino

- 3.3.1. Estrutura da sessão de treino:
  - a. Introdução, parte principal e encerramento
  - b. Sequência lógica e gestão de transições
- 3.3.2. Gestão do tempo na prática:
  - a. Minimizar tempos mortos durante a sessão
  - b. Maximizar o tempo de prática ativa dos alunos
- 3.3.3. Organização dos recursos:
  - a. Preparação do espaço (redes, bolas, cones, etc.)
  - b. Distribuição dos alunos no campo
- 3.3.4. Adaptação às condições externas:
  - a. Gestão de imprevistos (ex.: tempo limitado, condições climáticas)

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica e conduz sessões de Ténis de Praia de forma estruturada, segura e eficiente</li> <li>• Organiza o tempo, o espaço e o material, assegurando elevada participação e envolvimento dos praticantes</li> <li>• Adapta a gestão da sessão às condições do ambiente e às características do grupo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresenta planos de sessão com objetivos claros e coerência entre atividades</li> <li>• Organiza grupos e rotatividade assegurando o tempo útil de prática e segurança</li> <li>• Ajusta a intensidade e duração das tarefas às condições ambientais e à idade dos praticantes</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

## 3.4. Demonstrações e sua importância no Ténis de Praia

- 3.4.1. Demonstração eficaz:
  - a. Critérios de qualidade, posicionamento e ritmo
  - b. Utilização de praticantes-modelo e reforço visual
- 3.4.2. *Feedback* pedagógico:
  - a. Tipos de *feedback* e critérios de aplicação
  - b. Frequência e *timing* da correção

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende a importância da demonstração e do <i>feedback</i> na aprendizagem</li> <li>• Aplica demonstrações eficazes e <i>feedbacks</i> construtivos que orientam o praticante na melhoria da execução técnica e tática</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza demonstrações corretas, claras e bem posicionadas em relação ao praticante</li> <li>• Fornece <i>feedback</i> informativo, corretivo e motivacional, no momento e forma adequados</li> <li>• Promove a autorreflexão e a correção autónoma por parte dos praticantes.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

**1. Prova Escrita**

e

- 2. Prova Prática:** Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), o formando deverá planear e orientar uma sessão de treino de Ténis de Praia que inclua:
- a) A aplicação de estratégias de comunicação ajustadas ao público-alvo, incluindo *feedback* motivacional e corretivo.
  - b) A escolha e justificação do método de ensino (analítico, global ou misto) adequado à situação.
  - c) A gestão eficiente do tempo e dos recursos, minimizando tempos mortos e maximizando o tempo útil de prática.
  - d) A realização de uma demonstração técnica clara e precisa, destacando os pontos-chave do movimento.

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado/a em Educação Física ou Ciências do Desporto com 5 anos de experiência no ensino, treino ou formação em Ténis ou Ténis de Praia;</li> <li>ou</li> <li>• Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos de experiência no exercício da função de treinador/a.</li> </ul> |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Metodologia de ensino no Ténis de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                                           | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 4.1. PRINCÍPIOS E MODELOS DE ENSINO NO TÊNIS DE PRAIA | 1h    | 0/0/1h                                     |
| 4.2. ETAPAS DE ENSINO E PROGRESSÕES METODOLÓGICAS     | 0h30  | 0/0/0h30                                   |
| 4.3. SERVE-RALLY-SCORE NO TÊNIS DE PRAIA              | 4h30  | 0/4h30/0                                   |
| 4.4. AVALIAÇÃO DA SESSÃO E DO PROCESSO DE ENSINO      | 2h    | 0/1h30/0h30                                |
| Total                                                 | 8h    | 0/6h/2h                                    |

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Princípios e modelos de ensino no Ténis de Praia

- 4.1.1. Modelos pedagógicos aplicáveis:
- Ensino global, analítico e misto
  - Crítérios de escolha em função dos objetivos e do nível dos praticantes
- 4.1.2. Modelo *Serve-Rally-Score*:
- Conceito e aplicação prática nas primeiras sessões
  - Benefícios pedagógicos: compreensão do jogo e motivação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreende os princípios que orientam o processo de ensino-aprendizagem no Ténis de Praia
- Aplica modelos de ensino adequados ao contexto de iniciação, favorecendo a aprendizagem progressiva e o envolvimento dos praticantes
- Valoriza o modelo *Serve-Rally-Score* como estrutura central para o ensino da modalidade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica os modelos global, analítico e misto, reconhecendo as suas vantagens e limitações
- Aplica o modelo *Serve-Rally-Score* na planificação de exercícios e jogos de aprendizagem
- Demonstra capacidade de integrar aspetos técnicos e táticos desde as fases iniciais do ensino

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Etapas de ensino e progressões metodológicas

- 4.2.1. Etapas e objetivos pedagógicos:
- Base e Fundamentos: descoberta e familiarização com bola e raquete
  - Desenvolvimento: controlo, continuidade e cooperação
- 4.2.2. Construção de progressões:
- Do estático ao dinâmico, do individual ao par
  - Integração técnica e tática em contextos reais de jogo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as etapas do ensino e planifica progressões pedagógicas adequadas às características dos praticantes</li> <li>• Aplica uma sequência de aprendizagem coerente, do simples ao complexo, e do conhecido ao novo</li> <li>• Assegura que as progressões respeitam o ritmo, a segurança e o prazer pela prática</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue as fases de iniciação, consolidação e autonomia, associando-as a objetivos pedagógicos específicos</li> <li>• Seleciona tarefas e jogos que respeitam os princípios de progressão</li> <li>• Adapta as progressões às condições do ambiente (areia, vento, temperatura) e à experiência dos praticantes</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

4.3. *Serve-Rally-Score* no Ténis de Praia

## 4.3.1. Principais objetivos da aprendizagem através do jogo:

- Desenvolver a técnica em ambiente tático
- Melhorar a técnica através do objetivo da mesma
- Perceber o jogo
- Incluir a tomada de decisão desde o início

4.3.2. *Serve-Rally-Score* para o ensino tático:

- Situações de jogo
- Intenções táticas
- Zonas de jogo
- Princípios táticos

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra a técnica no contexto tático do jogo, promovendo a compreensão, a tomada de decisão e a execução orientada para um objetivo</li> <li>• Aplica o modelo <i>Serve-Rally-Score</i> para desenvolver a leitura, a continuidade e a coerência tática das ações de jogo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica tarefas onde a execução técnica responde a intenções táticas concretas</li> <li>• Estimula a perceção e a escolha da melhor solução em situações reais de jogo</li> <li>• Conduz exercícios que integram serviço, troca e finalização</li> <li>• Explica as intenções táticas e zonas de jogo, orientando a aplicação dos princípios fundamentais do jogo</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. Avaliação da sessão e do processo de ensino

## 4.4.1. Avaliação formativa:

- Observação sistemática e *feedback* individual
- Indicadores de progresso e envolvimento

## 4.4.2. Reflexão e melhoria contínua:

- Revisão das estratégias e adaptação da planificação
- Partilha de experiências e boas práticas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia a eficácia das sessões e o progresso dos praticantes com base na observação e registo</li> <li>• Reflete criticamente sobre o processo de ensino, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar</li> <li>• Utiliza a avaliação como ferramenta pedagógica e motivacional</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa o comportamento e o desempenho técnico-tático dos praticantes</li> <li>• Regista dados simples e relevantes que permitam ajustar a planificação</li> <li>• Aplica instrumentos de autoavaliação e promove a reflexão com os praticantes</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

1. **Prova Prática:** Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), o formando deverá **planear e orientar uma sessão de treino** de Ténis de Praia que contemple:
  - a) A aplicação da metodologia *serve-rally-score*, integrando a técnica no contexto tático do jogo e assegurando a compreensão das intenções e zonas de jogo.
  - b) A adaptação das tarefas e regras às características da superfície de areia, às condições ambientais (vento, temperatura) e ao nível do praticante.
  - c) A utilização de jogos condicionados e exercícios globais, promovendo a aprendizagem da técnica em contexto de tomada de decisão.
  - d) A gestão pedagógica e motivacional do grupo, assegurando a segurança, a participação ativa e o respeito pelos princípios do *fair play* e da cooperação.

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado/a em Educação Física ou Ciências do Desporto com 5 anos de experiência no ensino, treino ou formação em Ténis ou Ténis de Praia;</li> <li>ou</li> <li>• Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos experiência comprovada no exercício da função de treinador.</li> </ul> |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Observação, análise e desenvolvimento técnico e tático no Ténis de Praia

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                                                                        | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 5.1. OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE AVALIAÇÃO TÉCNICA NO TÊNIS DE PRAIA | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| 5.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TÊNIS DE PRAIA                                        | 5h    | 1h/3h/1h                                   |
| 5.3. PRINCÍPIOS TÁTICOS FUNDAMENTAIS                                               | 3h    | 0/2h/1h                                    |
| 5.4. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE DESEMPENHO                                            | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| 5.5. FEEDBACK E CORREÇÃO TÉCNICA                                                   | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| 5.6. INTEGRAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA EM SITUAÇÕES DE JOGO                              | 4h    | 0/4h/0                                     |
| Total                                                                              | 18h   | 4h/10h/4h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Observação como ferramenta do processo de avaliação técnica no Ténis de Praia

- 5.1.1. O processo de treino e a observação no Ténis de Praia
- 5.1.2. Análise da habilidade técnica no Ténis de Praia
- 5.1.3. Diagnóstico e prescrição técnica com base no processo de observação
- 5.1.4. Instrumentos e métodos de observação da técnica no Ténis de Praia

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares características do Ténis de Praia</li> <li>Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da técnica (observação e correção)</li> <li>Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e prescrição técnica e tática no Ténis de Praia</li> <li>Elabora um plano de ação básico para a observação de elementos técnicos a executar pelos alunos/atletas</li> <li>Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na melhoria da execução técnica do aluno/atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Fundamentos Técnicos do Ténis de Praia

- 5.2.1. Gestos técnicos fundamentais:
  - a. Serviço: posição, lançamento e impacto
  - b. Vólei direita e esquerda, estático e dinâmico: Pega e ponto de impacto da raquete com a bola
  - c. Smash e Balancete: domínio do jogo aéreo

### 5.2.2. Princípios técnicos:

- a. Equilíbrio e estabilidade na areia
- b. Coordenação, tempo e ritmo de batimento
- c. Continuidade e controlo da trajetória

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende e aplica os fundamentos técnicos do Ténis de Praia em contexto de ensino e prática</li> <li>Demonstra e ensina os principais gestos técnicos, respeitando os princípios biomecânicos e as especificidades da superfície de areia</li> <li>Identifica e corrige erros técnicos básicos, assegurando progressões adequadas à aprendizagem e à segurança dos praticantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra domínio dos gestos técnicos fundamentais: serviço, direita, esquerda, vôlei, smash e balancete</li> <li>Aplica princípios técnicos adequados à prática em areia e à ausência de ressalto. Corrige erros básicos de pegas, tempo de batimento e posicionamento</li> <li>Adapta a demonstração e a instrução às condições ambientais e ao nível dos praticantes</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Princípios Táticos Fundamentais

#### 5.3.1. Princípios de ataque e defesa:

- a. Direcionamento e colocação da bola
- b. Alternância entre bolas altas, médias e baixas

#### 5.3.2. Posicionamento e cobertura:

- a. Relação entre parceiros: comunicação e rotação
- b. Cobertura de espaços e antecipação do adversário

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende os princípios táticos básicos do Ténis de Praia e aplica-os no planeamento e condução de tarefas</li> <li>Ensina a tomada de decisão e o posicionamento de forma adequada ao jogo em pares e às condições do ambiente</li> <li>Promove a compreensão do jogo através de exercícios integrados e jogos condicionados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os princípios táticos de consistência, colocação, oportunidade e cobertura</li> <li>Aplica estratégias ofensivas e defensivas básicas em função da direção e altura da bola</li> <li>Demonstra conhecimento das funções e posicionamentos no jogo em pares</li> <li>Adapta as decisões táticas às condições de vento, areia e estilo de jogo dos adversários</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

### 5.4. Observação e Análise de Desempenho

#### 5.4.1. Observação sistemática:

- a. Foco de observação: técnica, tática e atitude
- b. Métodos simples de registo: grelhas e notas de campo

#### 5.4.2. Interpretação pedagógica:

- a. Identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar
- b. Seleção de prioridades para o *feedback*

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa e analisa a execução técnica e a tomada de decisão dos praticantes em diferentes situações de treino e jogo</li> <li>• Utiliza a observação como ferramenta de diagnóstico e de apoio à intervenção pedagógica</li> <li>• Regista e interpreta dados simples de desempenho para orientar o <i>feedback</i> e a progressão</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica técnicas de observação focadas na intenção e na execução</li> <li>• Identifica padrões de movimento e de decisão recorrentes</li> <li>• Regista informação relevante sobre o comportamento técnico-tático dos praticantes</li> <li>• Apresenta <i>feedback</i> estruturado e fundamentado em dados observáveis</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

**5.5. Feedback e Correção Técnica**

- 5.5.1.** Tipos de *feedback*:
- a. Imediato, diferido e interrogativo
  - b. Correção positiva e orientada para o processo
- 5.5.2.** Estratégias de intervenção:
- a. Comunicação motivadora e reforço da confiança
  - b. Correção em contexto de prática e jogo
- 5.5.3.** Integração técnica e tática em situações de jogo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica <i>feedback</i> técnico adequado à fase de aprendizagem e ao perfil do praticante</li> <li>• Intervém de forma pedagógica e motivadora, orientando a melhoria da execução e da decisão</li> <li>• Promove a autorreflexão e a autoperceção do praticante sobre o próprio desempenho</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornece <i>feedback</i> claro, conciso e específico</li> <li>• Distingue entre <i>feedback</i> informativo, corretivo e motivacional</li> <li>• Ajusta o tipo e o momento do <i>feedback</i> ao nível e à tarefa</li> <li>• Demonstra coerência entre observação, diagnóstico e intervenção</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 6.

**5.6. Integração técnica e tática em situações de Jogo**

- 5.6.1.** Jogos condicionados e simplificados:
- a. *Mini-rallies* e jogos de direção
  - b. Jogos de pontuação e de continuidade (*rally games*)
- 5.6.2.** Transferência para o jogo real:
- a. Ajuste de posicionamentos e funções de pares
  - b. Adaptação a adversários e condições ambientais

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra o desenvolvimento técnico e tático em situações de jogo adaptadas ao nível dos praticantes</li> <li>• Cria tarefas e jogos condicionados que estimulam a leitura, antecipação e adaptação ao adversário</li> <li>• Promove a transferência das aprendizagens para contextos reais de prática e competição recreativa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica exercícios integrados com objetivos técnicos e táticos simultâneos</li> <li>• Cria jogos condicionados que favorecem a tomada de decisão e a variabilidade das respostas</li> <li>• Avalia a aplicação prática dos conteúdos técnico-táticos em contexto de jogo</li> <li>• Demonstra capacidade de promover autonomia e reflexão tática</li> </ul> |

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

**1. Prova Escrita**

e

**2. Prova Prática:** Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), o formando deverá planear e orientar uma sessão de treino de Ténis de Praia que contemple:

- a) Observação e análise da execução técnica e tática dos praticantes, identificando os principais elementos técnicos do jogo e as decisões associadas às situações de jogo.
  - b) Diagnóstico e correção técnica, aplicando *feedback* e estratégias pedagógicas adequadas à superfície de areia e ao nível do praticante.
  - c) Ensino dos princípios táticos fundamentais, através de exercícios e jogos condicionados que promovam a leitura do jogo, o posicionamento e a cooperação entre parceiros.
  - d) Gestão e acompanhamento do desenvolvimento do praticante, avaliando a evolução da execução e da tomada de decisão ao longo da sessão.
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

- Licenciado/a em Educação Física ou Ciências do Desporto com 5 anos de experiência no ensino, treino ou formação em Ténis ou Ténis de Praia;
  - ou
  - Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos de experiência no exercício da função de treinador/a.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Regulamento I

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

| SUBUNIDADES                                           | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 6.1. REGRAS GERAIS DA MODALIDADE                      | 1h    | 1h/0/0                                     |
| 6.2. PONTUAÇÃO E DECISÃO DO JOGO                      | 1h    | 1h/0/0                                     |
| 6.3. ARBITRAGEM E CONDUTA DESPORTIVA                  | 1h    | 1h/0/0                                     |
| 6.4. ORGANIZAÇÃO SIMPLIFICADA DE JOGOS E MINITORNEIOS | 1h    | 1h/0/0                                     |
| Total                                                 | 4h    | 4h/0/0                                     |

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Regras gerais da modalidade

#### 6.1.1. Campo e equipamento:

- Dimensões do campo e marcações; altura da rede por sexo e escalões; tensores e postes
- Bola e raquete: características oficiais, inspeção e substituição
- Equipamento pessoal: vestuário adequado, proteção solar, hidratação e calçado
- Organização do espaço: zonas de segurança e circulação fora do campo

#### 6.1.2. Início e conduta do jogo:

- Sorteio inicial, escolha de lados e de serviço/receção
- Regras de serviço e de receção: posicionamentos e execução válida
- Ordem de serviço e de resposta no jogo de pares; trocas de lado
- Conduta em campo: respeito, comunicação assertiva e *fair play*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreende as regras fundamentais do Ténis de Praia e a sua aplicação prática em contextos de iniciação e recreação
- Identifica as dimensões regulamentares do campo, a altura da rede e as características oficiais de bola e raquete definidas pela ITF
- Aplica normas básicas de segurança, de conduta desportiva e de gestão do espaço em ambiente de praia

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica corretamente as dimensões oficiais do campo (16 m x 8 m), zonas de jogo e altura da rede (1,70 m feminino; 1,80 m masculino)
- Distingue as características da raquete sólida (sem cordas) e da bola despressurizada e a sua implicação na prática
- Organiza o espaço de treino com procedimentos de segurança (hidratação, proteção solar, circulação fora das linhas,) e evidencia conduta compatível com o *fair play*

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Pontuação e decisão do jogo

#### 6.2.1. Sistema de pontuação ITF:

- Pontuação no-ad; ponto decisivo; ordem de serviço no ponto decisivo
- Sets curtos e *match tiebreak*; critérios de vitória
- Trocas de lado e intervalos regulamentares; gestão do tempo de jogo

### 6.2.2. Interpretação de situações de jogo:

- a. Bola válida e bola fora na areia; marcas e resolução de dúvidas
- b. Toque na rede, invasão e interferência (*hindrance*); repetição do ponto
- c. *Let serve* e outras situações especiais (bola que se desfaz, objetos em campo)
- d. Conduta antidesportiva e gradação de sanções

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreende o sistema de pontuação do Ténis de Praia e os formatos competitivos reconhecidos pela ITF, aplicando-os corretamente em treino e jogo</li> <li>Interpreta situações específicas (repetições, bolas duvidosas, interferência) e decide de acordo com o regulamento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explica o sistema sem vantagem (<i>no-ad</i>) e o <i>match tiebreak</i>, aplicando os procedimentos de fecho de jogo/set/encontro</li> <li>Atribui corretamente pontos, jogos e sets em situações simuladas e reais</li> <li>Identifica e resolve situações de <i>let serve</i>, bola válida/fora na areia, toque na rede e <i>hindrance</i>, justificando a decisão com base no regulamento</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

### 6.3. Arbitragem e conduta desportiva

#### 6.3.1. Auto-arbitragem em níveis recreativos e de formação:

- a. Princípios, limites e boas práticas; quando solicitar apoio externo
3. Procedimentos de chamada: “fora”, “let”, repetição e comunicação assertiva
- a. Gestão de desacordos: mediação, reposição de justiça desportiva e educação para o fair play

#### 6.3.2. Conduta e ética em jogo:

- a. Respeito por decisões, adversários, parceiros, árbitros e público
- b. Comportamentos sancionáveis: linguagem imprópria, atraso deliberado, conduta violenta
- c. Escalonamento de advertências e sanções em contexto formativo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica princípios básicos de arbitragem e de auto-arbitragem em contextos de iniciação, assegurando imparcialidade e pedagogia na resolução de conflitos</li> <li>Promove normas de comunicação e de respeito entre jogadores, treinadores e árbitros</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Descreve funções de árbitro, juiz de linha (quando aplicável) e responsabilidades dos jogadores em auto-arbitragem</li> <li>Conduz a tomada de decisão com linguagem clara e respeitosa</li> <li>Resolve desacordos seguindo procedimentos éticos e regulamentares, privilegiando diálogo, repetição do ponto quando adequado e registo de incidentes</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

### 6.4. Organização simplificada de jogos e minitorneios

#### 6.4.1. Formatos e logística básica:

- a. Definição do formato, grelhas simples e tempos por jogo.
- b. Rotatividade de campos, entradas/saídas e briefing aos participantes.
- c. Critérios de desempate e comunicação de resultados.

#### 6.4.2. Segurança e condições ambientais:

- a. Gestão de calor, vento e luminosidade; pausas de hidratação.
- b. Delimitação de áreas de espera e zonas de sombra; primeiros socorros.
- c. Verificação de equipamento e superfície; suspensão/reagendamento por risco

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza e supervisiona jogos recreativos e minitorneios em contexto formativo, escolhendo formatos adequados ao número e nível dos participantes, assegurando segurança, rotatividade e respeito pelo regulamento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica atividades com formatos simples (por exemplo, <i>round robin</i>, king of the court, eliminatórias curtas), definindo tempos, rotas de rotação e critérios de passagem</li> <li>Estabelece regras de segurança e de conduta, supervisionando o cumprimento</li> <li>Comunica resultados e decisões com clareza e regista ocorrências relevante</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

##### 1. Prova Escrita

e

##### 2. Prova Prática: Trabalho de grupo. Perante uma situação concreta (com caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), os formandos deverão **planear, organizar e dinamizar um jogo ou minitorneio**, assegurando:

- a) A definição de um formato de jogo adequado ao número de participantes e ao nível de prática;
- b) A aplicação do regulamento e dos procedimentos básicos de arbitragem e autoarbitragem;
- c) A gestão de situações de dúvida ou desacordo entre participantes, promovendo decisões justas e pedagógicas;
- d) A organização do espaço, dos tempos de jogo e da rotatividade dos praticantes;
- e) A promoção de comportamentos de fair play, comunicação adequada e respeito entre intervenientes;
- f) O cumprimento de normas básicas de segurança e supervisão da atividade.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Juiz-árbitro nacional com 3 anos de experiência na arbitragem de Ténis de Praia; ou
- Titular de TPTD de Ténis de Praia de Grau II com 5 anos de experiência no exercício da função de treinador/a.

# c. Organização da Formação

## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>De modo a realizar um curso de treinadores grau I, será necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter uma sala com cadeiras, mesas e local de projeção (parede ou tela com contraste adequado aos slides) que possam ser usadas no respetivo curso durante as partes teóricas do mesmo</li> <li>• Ter o mínimo de 1 campo de ténis de praia para cada 8 formandos nos momentos de aplicação prática</li> <li>• Todos os campos têm de estar em condições de utilização adequadas e ter luz (natural ou artificial) durante as respetivas aulas práticas</li> <li>• Ter um local coberto a menos de 10km onde possa haver algum repouso e em que possam ser servidas (ou aquecidas) refeições</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter um cesto de mínimo 30 bolas para cada um dos campos utilizados durante a parte prática</li> <li>• Ter um projetor de qualidade para apresentação do material didático em sala</li> <li>• Os materiais apresentados durante as unidades de formação, incluindo os PDFs das apresentações, serão fornecidos a todos os participantes como suporte para o aprofundamento dos conteúdos abordados</li> <li>• Todos os participantes têm de ter uma raquete própria para as partes práticas do curso</li> </ul> |

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE