

PLANO PEDAGÓGICO

2026-2027

Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe

ACADEMIA

A filosofia dos Quatros “A’s”

segundo documento Orientador Certificação Academias FPG



PLANO PEDAGÓGICO 2026-2027

Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe

DESENVOLVEMOS JOGADORES. NÃO APENAS TACADAS.

A época 2026/2027 não é uma lista de conteúdos técnicos, é um caminho pensado para acompanhar cada aluno, do primeiro contacto com o tacto até à exigência do rendimento.

A NOSSA MISSÃO

- Desenvolver jogadores, não apenas competências técnicas;
- Criar experiências positivas e motivadoras;
- Respeitar as diferentes fases de desenvolvimento;
- Promover autonomia e compreensão do jogo;
- Construir uma progressão coerente ao longo dos escalões;
- Preparar cada jogador para o nível seguinte.



DO PRAZER DE JOGAR À EXCELÊNCIA COMPETITIVA.

PLANO PEDAGÓGICO 2026-2027
Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe



sub10 - ALEGRIA

Criar uma relação positiva com o golfe e desenvolver as bases da alfabetização física.

Jogar → Descobrir → Experimentar



sub12 - APRENDER

Construir uma base técnica e tática sólida, mantendo o prazer pelo jogo.

Aprender → Compreender → Aplicar



sub14/16 - APERFEIÇOAR

Consolidar competências, aumentar a consistência e iniciar uma abordagem mais orientada para o rendimento.

Consolidar → Ajustar → Consistir



sub18 e amador - ALTO RENDIMENTO

Otimizar a performance e desenvolver jogadores autónomos, consistentes e competitivos.

Otimizar → Competir → Melhor Desempenho

CINCO TEMPOS. UMA AULA COM SENTIDO.



ETAPA 1

PREPARAR

Ativação física e mental.

ETAPA 2

EXPLORAR

Introdução do tema ou desafio.

ETAPA 3

APRENDER

Aquisição ou desenvolvimento.

ETAPA 4

APLICAR

Utilização em contexto de jogo.

ETAPA 5

REFLETIR

Feedback • autonomia • próximo desafio

Esta estrutura não é rígida.

Deve ser adaptada à idade, ao nível e aos objetivos da sessão. Numa aula de sub10 pode durar 30/45m, com predominância da etapa 1 e da etapa 2.

Numa aula de sub16 pode estender-se por mais tempo, com maior peso da etapa 4. **O princípio mantém-se: dar forma pedagógica a cada aula, nunca improvisar do zero.**

6 ÁREAS. UMA FORMAÇÃO COMPLETA.

3



FÍSICA

- Coordenação
- Mobilidade
- Equilíbrio
- Força
- Velocidade

4



MENTAL

- Concentração
- Confiança
- Gestão emocional
- Rotinas

5



COMPETITIVA

- Regras
- Etiqueta
- Estratégia
- Gestão da competição

6



AUTONOMIA

- Preparação
- Rotinas
- Autoavaliação
- Definição de objetivos

1



TÉCNICA

- Swing
- Jogo curto
- Putting
- Contacto com a bola

2



TÁTICA

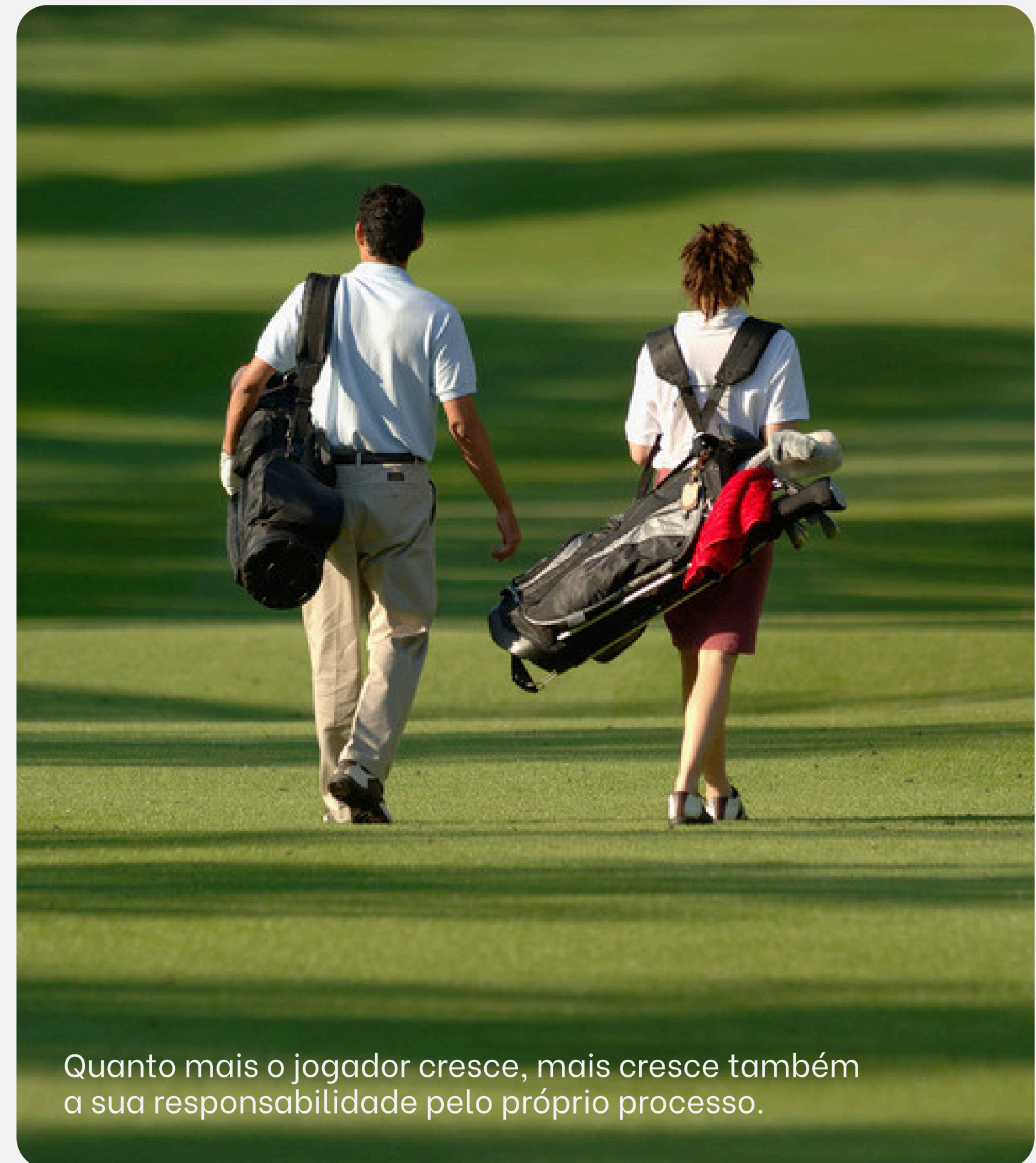
- Estratégia
- Tomada de decisão
- Gestão do campo

O PAPEL DO PROFESSOR



Acompanha o desenvolvimento do jogador, passando progressivamente de uma intervenção mais próxima para uma maior autonomia.

- **sub10 – Inspirar:** Criar experiências positivas, promover o prazer e despertar o gosto pelo jogo.
- **sub12 – Ensinar:** Orientar a aquisição das bases técnicas, táticas e a compreensão do jogo.
- **sub14/16 – Desenvolver:** Questionar, corrigir e incentivar o jogador a pensar e a tomar decisões.
- **sub18 e amador – Otimizar:** Orientar, analisar e ajudar o jogador a melhorar o seu desempenho.



Quanto mais o jogador cresce, mais cresce também a sua responsabilidade pelo próprio processo.

O QUE QUEREMOS DEIXAR EM CADA JOGADOR.

- Que continue a **gostar de jogar** golfe.
- Que **compreenda o jogo**, não apenas os gesto.
- Que aprenda a **tomar decisões** em campo.
- Que saiba **avaliar o seu próprio desempenho**.
- Que seja **autónomo** na sua preparação.
- Que saiba **trabalhar com objetivos**.
- Que **respeite** o jogo, o campo e os outros.
- Que queira **continuar a aprender**.

PLANO PEDAGÓGICO

2026-2027

Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe

QUATRO A'S. UMA SÓ PROGRESSÃO.

Cada jogador tem o seu ritmo. O nosso trabalho é criar as condições para que cada um possa evoluir, desfrutar do jogo e atingir o seu próximo nível.