



Guia metodológico do projeto LEVEL-UP

Percurso formativo de empregabilidade
e continuação dos estudos

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS:

Irene Soria López - Ayuda en Acción

ELABORADO POR:

Thania Martín-Romo Parejo - Ayuda en Acción

Irene Soria López - Ayuda en acción

Maria Ceia - Associação Pautas e Melodias

COM A COLABORAÇÃO DOS PARCEIROS DO PROJECTO:

A.E. José Régio - Portalegre

IES Cuatro Caminos - Don Benito

Ajuda em Ação Portugal

Associação Pautas e Melodias - Elvas

AGRADECIMENTOS: gostaríamos de agradecer a todos os professores e alunos das escolas que participaram no projecto LEVEL-UP. Graças aos seus comentários, feedback e contribuições, o LEVEL-UP é agora uma proposta sólida e melhorada, disponível para todos aqueles que queiram implementá-la.

O projecto contou com o financiamento do Programa de Cooperação Interreg VI A Espanha-Portugal (POCTEP) 2021-2027, o que garantiu um quadro de qualidade e sustentabilidade.



Índice

1. Introdução	6
1.1. Contexto e origem do projeto	6
1.2. Justificação do guia	7
1.3. Objetivos do guia	7
1.4. Destinatários	7
2. Quadro conceptual	8
2.1. Conceitos-chave	8
2.2. Princípios orientadores	9
2.3. Alinhamento com quadros educativos e sociais	9

3. Quadro metodológico	10
3.1. Abordagens pedagógicas e fundamentos teóricos	10
3.2. Princípios metodológicos do projeto	12
3.3. A música como ferramenta educativa transformadora	14
3.4. Perspetiva inclusiva e participativa	14
4. Quadro de competências	15
CP1. Inteligência emocional	15
CP2. Comunicação	16
CP3. Tomada de decisões	16
CP4. Trabalho em equipa	17
5. Diagnóstico e planificação	19
5.1. Análise do contexto	19
5.2. Árvore narrativa de problemas e objetivos	19
6. Percurso LEVEL-UP	21
6.1. Estrutura geral do percurso	21
6.2. Estrutura das sessões de grupo	24
6.3. Sessões individuais	25
6.4. Atividades de articulação com o meio (ACM)	28

7. Requisitos para a execução do projeto	31
7.1. Recursos materiais e técnicos	31
7.2. Compromissos organizacionais e operacionais	32
7.3. Protocolo de coordenação	33
7.4. Perfis profissionais (RH)	35
8. Acompanhamento e avaliação	37
8.1. Sistema de acompanhamento	37
8.2. Avaliação	38
9. Bibliografia	40
10. Anexos	42
Anexo I – Fichas sessões de grupo	42
Anexo II – Ficha de sessões individuais	57
Anexo III – Fichas de atividades	61
Anexo IV – Materiais de apoio às atividades	136
Anexo V – Formulários sistema de acompanhamento	176

1. Introdução

1.1. Contexto e origem do projeto

O **LEVEL-UP** é um projeto transfronteiriço de inovação educativa e social impulsionado pela organização **Ajuda em Ação**, em colaboração com o **Agrupamento de Escolas José Régio**, o **IES Cuatro Caminos** e a **Associação Pautas e Melodias**, financiado pelo **Programa de Cooperação Interreg Espanha-Portugal (POCTEP)**. O seu **objetivo geral** é criar uma proposta didática inovadora com capacidade transformadora na área de intervenção transfronteiriça. Consiste em **conceber, desenvolver, testar e validar uma metodologia que promova um maior envolvimento, participação e motivação dos/as estudantes que se encontram em situação de vulnerabilidade**. A abordagem inovadora baseia-se na integração da música nos percursos formativos.

O projeto nasce da necessidade identificada em vários contextos educativos: um número significativo de estudantes destes cursos apresenta **baixa motivação**

escolar, dificuldades de participação, carências em competências pessoais e sociais e pouca clareza nos seus objetivos vocacionais e profissionais. Estas situações aumentam o risco de abandono escolar precoce e reduzem as suas oportunidades de inserção educativa e laboral futura.



O LEVEL-UP assume-se como uma resposta inovadora a esta realidade, oferecendo uma **metodologia ativa, criativa, participativa e musical** que transforma a sala de aula num espaço de aprendizagem significativa, inclusiva e motivadora.

1.2. Justificação do guia

O presente guia metodológico tem como finalidade servir de **referência técnica e pedagógica** para a implementação do projeto LEVEL-UP em diferentes instituições de ensino, garantindo a fidelidade ao modelo original e facilitando a sua **replicabilidade e escalabilidade** sem a presença direta da equipa que esteve na sua criação.

O seu conteúdo reúne os fundamentos conceptuais, metodológicos e de competências do projeto, bem como orientações práticas, critérios técnicos e recomendações para a sua adequada execução. Desta forma, qualquer centro ou entidade educativa pode utilizar este guia como **documento-base para planificar, desenvolver, adaptar e avaliar o projeto** no seu contexto específico.

1.3. Objetivos do guia

- Oferecer um quadro conceptual e metodológico claro que sustente o projeto LEVEL-UP.
- Detalhar os objetivos, competências e resultados esperados.
- Facultar um roteiro detalhado para a implementação do projeto passo a passo.

- Fornecer ferramentas de avaliação, acompanhamento e adaptação ao contexto.
- Assegurar a qualidade, coerência e replicabilidade do projeto em diferentes ambientes educativos.

1.4. Destinatários

Este guia destina-se principalmente a:

- **Técnicos/as de projetos socioeducativos** que implementem o LEVEL-UP em instituições de ensino.
- **Docentes e equipas diretivas** interessados em adotar metodologias inovadoras na FPB (Formação Profissional Básica), em Espanha, e no PIEF (Programa Integrado de Educação e Formação), em Portugal.
- **Facilitadores/as e educadores/as sociais** que trabalhem com adolescentes em contextos de vulnerabilidade.
- **Administrações públicas e entidades sociais** que procurem ferramentas educativas inovadoras replicáveis.

2.

Quadro conceitual

2.1. Conceitos-chave

- **Empregabilidade:**

Capacidade de uma pessoa para desenvolver competências e aptidões transferíveis que facilitem a sua inserção laboral ao longo da vida.

- **Inclusão:**

Garantia de que todas as pessoas, independentemente das suas circunstâncias, participam ativamente na vida escolar e social.

- **Participação:**

Envolvimento ativo na criação, tomada de decisões e execução de atividades.

- **Orientação vocacional:**

Processo de autoconhecimento e exploração de opções formativas e profissionais.

- **Competências transversais:**

Conhecimentos, capacidades e aptidões-chave aplicáveis em diversos contextos de vida: comunicação, criatividade, trabalho em equipa, pensamento crítico, etc.

- **Música como ferramenta educativa:**

Meio universal que promove a criatividade, a expressão, a atenção e a colaboração.



2.2. Princípios orientadores

- **Ênfase nos direitos:** acesso equitativo à educação, participação e desenvolvimento.
- **Ênfase nas capacidades:** expandir as oportunidades reais para decidir sobre a própria vida.
- **Abordagem inclusiva e comunitária:** valorizar a diversidade e construir coletivamente a aprendizagem.
- **Sustentabilidade e transformação:** gerar mudanças duradouras nas dinâmicas educativas.
- **Inovação pedagógica:** uso de metodologias ativas, gamificação e criatividade.

2.3. Alinhamento com quadros educativos e sociais

O LEVEL-UP contribui diretamente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- **ODS 4:** educação inclusiva, equitativa e de qualidade.
- **ODS 8:** emprego jovem e competências para o trabalho.
- **ODS 10:** redução das desigualdades educativas e sociais.

Está, também, alinhado com estratégias europeias e nacionais de combate ao abandono escolar precoce e de promoção do desenvolvimento de competências-chave.





3.

Quadro metodológico

O projeto LEVEL-UP assenta num **quadro metodológico interdisciplinar** que combina teorias educativas clássicas e contemporâneas, abordagens pedagógicas inovadoras e metodologias ativas de ensino da música. Este quadro parte de uma premissa fundamental: **a música não é apenas um meio artístico; é também uma poderosa ferramenta pedagógica que promove o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e vocacional dos/as estudantes**, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

A proposta metodológica do LEVEL-UP procura transformar a sala de aula num espaço vivo de aprendizagem significativa, onde a criatividade, a participação e a experimentação se tornam motores do desenvolvimento pessoal e coletivo. Através de uma abordagem ativa, inclusiva e flexível, o projeto responde às necessidades reais dos/as estudantes da FPB (Formação Profissional Básica), em Espanha, e do PIEF (Programa Integrado de Educação e Formação), em Portugal, fomentando a sua motivação, melhorando a sua autoestima e dotando-os/as de competências-chave para a vida e para o futuro profissional.

3.1. Abordagens pedagógicas e fundamentos teóricos

A conceção metodológica do LEVEL-UP apoia-se num conjunto de teorias educativas com eficácia comprovada na promoção de aprendizagens significativas, participativas e transformadoras. Estas teorias, longe de se aplicarem de forma isolada, são integradas de forma coerente no projeto, criando um quadro pedagógico sólido.

- **Teoria da Aprendizagem Ativa (John Dewey, 1938)**

Dewey defendia a ideia de que a aprendizagem ocorre de forma mais eficaz quando os/as estudantes participam ativamente no seu processo formativo. Esta abordagem promove a autonomia, o envolvimento e a reflexão crítica, elementos essenciais no trabalho com jovens em situação de vulnerabilidade.

No LEVEL-UP, a aprendizagem ativa concretiza-se em propostas como

a prática instrumental, o improviso musical, a criação coletiva e a reflexão em grupo. Estas experiências convidam os/as estudantes a experimentar, tomar decisões, analisar e construir conhecimento a partir da ação e da prática.

- **Teoria da Aprendizagem Significativa** (David Ausubel, 1963)

Com origem no construtivismo (pedagogia e psicologia), que estabelece uma série de preceitos para que os/as estudantes possam construir as suas próprias aprendizagens e, além disso, dotá-las de significado para si (que sejam interessantes e lhes sirvam para a vida e que assim o percecionem). Assim, os novos conhecimentos constroem-se sobre conhecimentos que os/as estudantes já possuem, de forma que ambos os conhecimentos interagem, se reformulam e evoluem nessa interação.

- **Teoria das Inteligências Múltiplas** (Howard Gardner, 1983)

Gardner expandiu a compreensão da inteligência humana ao propor a existência de inteligências múltiplas, entre elas a inteligência musical, equiparando-a em importância a outras capacidades como a linguística ou a lógico-matemática. O LEVEL-UP explora esta perspectiva para reconhecer e potenciar o talento musical dos/as estudantes, utilizando-o como ponte para o desenvolvimento de outras competências essenciais: a memória auditiva, o pensamento analítico, a empatia e a cooperação. A inteligência musical atua como um canal de acesso

à aprendizagem, criando experiências significativas mesmo para estudantes com trajetórias escolares complexas.

- **Teoria Sociocultural** (Lev Vygotsky, 1978)

Vygotsky propôs que a aprendizagem é um processo social mediado pela interação. A música, por ser uma prática comunitária por natureza, reforça este princípio. As atividades em grupo do LEVEL-UP – como os ensaios colaborativos, a criação coletiva de peças ou as apresentações conjuntas – promovem o desenvolvimento de competências sociais essenciais: cooperação, comunicação, negociação e resolução de conflitos. Além disso, o trabalho em grupo reforça o sentimento de pertença e contribui para reduzir a sensação de isolamento que muitas vezes assola os/as estudantes vulneráveis.

- **Aprendizagem Experiencial** (David Kolb, 1984)

Kolb descreve a aprendizagem como um ciclo que integra experiência concreta, reflexão, conceptualização abstrata e experimentação ativa. No LEVEL-UP, esta dinâmica traduz-se em experiências musicais que partem da prática instrumental, da exploração criativa ou do improviso, se consolidam por meio da reflexão e da análise e se aplicam de novo em contextos como os ensaios, a criação de produtos musicais ou as apresentações públicas. Esta abordagem não só facilita a compreensão profunda dos conteúdos, como também potencia o pensamento crítico e a metacognição.

- **Métodos Musicais Tradicionais: Orff e Kodály**

A proposta metodológica do LEVEL-UP é enriquecida com contributos de pedagogias musicais ativas como os métodos de Carl Orff e Zoltán Kodály, que posicionam a experiência musical no centro da aprendizagem.

O método Orff combina movimento, ritmo, voz e improvisado para fomentar uma aprendizagem multissensorial que conecta corpo, mente e emoção. Isto está diretamente relacionado com a teoria das inteligências múltiplas. No LEVEL-UP, isso reflete-se em atividades que integram percussão corporal, uso de instrumentos simples como os boomwhackers e dinâmicas rítmicas colaborativas.

O método Kodály, por sua vez, confere um papel central ao canto como base da educação musical, reforçando a memória auditiva, a escuta ativa e a compreensão melódica. O uso de canções populares adaptadas ao nível do grupo facilita a participação inclusiva e fortalece o vínculo emocional com o processo de aprendizagem.

- **Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP)**

A ABP constitui a espinha dorsal do projeto LEVEL-UP. De acordo com Thomas (2000), a ABP promove aprendizagens profundas e transferíveis, ao implicar o envolvimento dos/as estudantes na criação de produtos autênticos relacionados com problemas

reais. No âmbito do LEVEL-UP, esta abordagem concretiza-se na criação coletiva de um produto musical final (concerto, videoclipe, gravação, etc.), processo que fomenta a planificação, o trabalho em equipa, a tomada de decisões, a criatividade e o compromisso. A materialização final num produto visível reforça o sentimento de conquista e confere um propósito claro à aprendizagem.

- **Gamificação e motivação**

A gamificação é incluída como estratégia metodológica para aumentar a motivação e o compromisso dos/as estudantes. Segundo Kapp (2012), a introdução de dinâmicas de jogo no processo educativo promove a participação ativa e a permanência no projeto. No LEVEL-UP, são utilizados desafios musicais por níveis, sistemas de conquistas simbólicas e papéis rotativos que estimulam a motivação intrínseca, fomentam a perseverança e reforçam o trabalho colaborativo.

3.2. Princípios metodológicos do projeto

A partir das abordagens teóricas anteriores, o LEVEL-UP articula a sua proposta em torno de um conjunto de princípios metodológicos fundamentais:

- **Participação ativa e protagonismo juvenil:** os/as estudantes são protagonistas do seu próprio processo de aprendizagem, tomando decisões sobre o projeto final, propondo ideias

e assumindo responsabilidades na execução.

- **Aprendizagem significativa:** os conteúdos e experiências estão intimamente ligados à realidade e aos interesses e motivações dos/as estudantes, o que potencia a transferência das aprendizagens para a sua vida quotidiana.
- **Criatividade como ferramenta de transformação:** a criação musical e artística permite que os/as jovens deem um novo significado às suas experiências, construam narrativas próprias e desenvolvam o pensamento divergente.

- **Flexibilidade e adaptabilidade:** a metodologia adapta-se aos ritmos, interesses e características de cada grupo, garantindo a inclusão e a participação equitativa.
- **Avaliação contínua, formativa e participativa:** a avaliação não se limita à mensuração de resultados, mas acompanha todo o processo, orientando a tomada de decisões pedagógicas e fomentando a autorreflexão e a melhoria.

Estes princípios atravessam todo o percurso formativo e refletem-se na estrutura tanto das sessões de grupo como das sessões individuais e das atividades de articulação com o meio.



3.3. A música como ferramenta educativa transformadora

A música é o fio condutor do LEVEL-UP e o veículo pedagógico que articula todo o processo de ensino-aprendizagem. O seu poder reside na sua capacidade de se conectar com a emoção, construir a coesão social, fomentar a expressão pessoal e proporcionar aprendizagens significativas.

Do ponto de vista **emocional**, a música atua como um canal de expressão que permite aos/às estudantes explorar e gerir as suas emoções, promovendo o desenvolvimento da inteligência emocional. A criação musical coletiva transforma-se num espaço seguro onde se validam as experiências pessoais e se reforça a autoestima.

No plano **cognitivo**, a prática musical estimula a atenção, a memória, a concentração e o pensamento analítico. A decomposição de estruturas musicais, a compreensão de padrões rítmicos ou o improviso contribuem para o desenvolvimento de competências cognitivas transferíveis para outros âmbitos académicos e da vida.

No âmbito **social**, a música promove a cooperação, o trabalho em equipa e a construção de uma comunidade. O processo de criação coletiva exige escuta ativa, comunicação eficaz, negociação e gestão de conflitos, competências essenciais para a vida em sociedade e para a futura inserção laboral.

Por último, a música também tem um **valor vocacional e orientador**, ao oferecer aos/às estudantes a oportunidade de descobrir talentos, explorar interesses profissionais e vislumbrar possíveis percursos formativos e laborais nos âmbitos artístico, criativo ou técnico.

3.4. Perspetiva inclusiva e participativa

O LEVEL-UP reconhece a diversidade como valor educativo e promove ativamente a inclusão em todas as suas fases. A metodologia foi concebida para ser acessível a estudantes com diferentes ritmos de aprendizagem, estilos cognitivos e trajetórias de vida. Prioriza-se a participação equitativa, evitando hierarquias rígidas e fomentando o respeito pelas diferenças individuais.

A tomada de decisões em conjunto, a criação colaborativa de atividades e a flexibilidade metodológica são estratégias que garantem a participação real dos/as estudantes. Além disso, a abordagem participativa estende-se às famílias, ao corpo docente e à comunidade educativa, promovendo um trabalho em rede que reforça o impacto do projeto.

O LEVEL-UP concebe a educação como um processo coletivo e dialógico. Por isso, cada atividade, dinâmica ou projeto final não é um fim em si mesmo, mas um meio para construir uma comunidade, empoderar os/as estudantes e proporcionar experiências transformadoras que transcendam a sala de aula.



4.

Quadro de competências

O **quadro de competências do projeto LEVEL-UP** define os conhecimentos, competências e aptidões essenciais que são promovidos de forma transversal ao longo de todo o percurso formativo. Estas competências constituem a base do desenvolvimento pessoal, social e profissional dos/as estudantes, especialmente daqueles/as que se encontram em situação de vulnerabilidade educativa ou social.

O projeto encara as competências não como aprendizagens isoladas, mas como **capacidades integradas** que se constroem a partir da experiência, da interação, da prática musical e da reflexão. Através de dinâmicas participativas, processos criativos e atividades colaborativas, os/as estudantes desenvolvem ferramentas para se conhecer, comunicar, tomar decisões e trabalhar coletivamente em prol de objetivos comuns.

São quatro as competências que estruturam o modelo LEVEL-UP: **Inteligência emocional (CP1), Comunicação (CP2), Tomada de decisões (CP3) e Trabalho em equipa (CP4)**. Cada uma delas decompõe-

se em dimensões específicas que orientam a prática pedagógica e a avaliação formativa.

CP1. Inteligência emocional

A **inteligência emocional** constitui a base do desenvolvimento pessoal e relacional. No LEVEL-UP, é concebida como a capacidade dos/as estudantes para **reconhecer, compreender, expressar e gerir as suas próprias emoções**, bem como para identificar e responder empaticamente às emoções dos outros.

Esta competência permite aos/às estudantes adquirir autoconhecimento, confiança, equilíbrio emocional e empatia, elementos-chave para se desenvolverem em ambientes educativos, sociais e profissionais. Dividimo-la em duas subcompetências, dentro das quais identificamos dimensões.

- **Autoconhecimento e autoavaliação:** implica o desenvolvimento das dimensões de **autonomia pessoal, autoconfiança e capacidade de identificar pontos fortes, pontos fracos, emoções, interesses e talentos próprios**. Através da prática

musical e das reflexões guiadas, os/as estudantes aprendem a dar nome ao que sentem, a reconhecer os seus recursos pessoais e a descobrir o seu potencial.

- **Autorregulação:** implica as dimensões de **gestão emocional, resiliência** (capacidade de aprendizagem com as dificuldades e de adaptação à mudança) e empatia, como a disponibilidade para compreender e acompanhar emocionalmente os outros.

Esta competência atravessa todas as fases do projeto, desde as dinâmicas iniciais de coesão até à apresentação do produto final, fomentando uma relação saudável consigo mesmo e com os demais.

CP2. Comunicação

Entende-se por **comunicação** a capacidade de **expressar ideias, emoções e pensamentos de forma clara, coerente e respeitosa**, ao mesmo tempo que se desenvolve a capacidade de **escutar, interpretar e responder eficazmente** às mensagens dos outros (comunicação assertiva e empática).

No LEVEL-UP, a comunicação é trabalhada de uma perspetiva abrangente que integra a palavra, o corpo e a música como linguagens complementares para a expressão e o relacionamento interpessoal. São potenciadas tanto a comunicação verbal e não verbal como a expressão artística.

Dimensiones clave:

- **Comunicação verbal e não verbal:** desenvolvimento da capacidade de comunicar oralmente e através do corpo,

dos gestos e do olhar, fomentando a interação e a compreensão mútua.

- **Expressão artística:** capacidade de expressar emoções por meio da música, do movimento e da corporalidade, utilizando a arte como veículo para a autoexpressão e o relacionamento em grupo.
- **Assertividade:** capacidade de expressar opiniões, desejos ou limites de forma clara e respeitosa, sem imposição nem submissão.
- **Saber escutar:** disponibilidade para prestar atenção plena ao outro, compreendendo a sua mensagem e respondendo com empatia e respeito.
- **Sensibilidade artística:** desenvolvimento da capacidade de sentir e reconhecer emoções através da música, promovendo a empatia estética e emocional.
- **Autoexpressão:** fortalecimento da voz própria, tanto literal como simbólica, para comunicar o que se pensa, o que se sente e o que se é, dentro e fora do grupo.

Esta competência é desenvolvida de forma natural nas atividades musicais do projeto, cuja interação constante exige escuta ativa, cooperação e expressão criativa.

CP3. Tomada de decisões

A **tomada de decisões** define-se como a capacidade de identificar opções, avaliar alternativas e eleger de forma ponderada e fundamentada as ações mais adequadas em função dos objetivos pessoais, grupais ou profissionais.

Esta competência desenvolve a autonomia, o pensamento crítico e a capacidade de análise, permitindo que os/as estudantes assumam um posicionamento ativo perante o seu processo educativo e o seu projeto de vida.

Dimensões principais:

- **Capacidade de análise:** desenvolvimento do pensamento crítico para compreender a realidade, identificar problemas e avaliar diferentes perspetivas antes de agir.
- **Conhecimento do contexto:** compreensão do contexto social, educativo e profissional em torno dos/as estudantes, e das oportunidades ou limitações que oferece.
- **Planeamento estratégico:** capacidade de estabelecer metas, criar estratégias para as alcançar e prever os recursos necessários.
- **Definição e escolha de prioridades:** capacidade de hierarquizar tarefas e tomar decisões adaptadas ao tempo, às capacidades e aos objetivos definidos.
- **Desenvolvimento do pensamento criativo:** implica a resolução de problemas, a procura de alternativas e a previsão de resultados com uma abordagem flexível e inovadora.

No contexto do LEVEL-UP, esta competência é constantemente exercitada: desde a escolha do projeto final, a organização dos ensaios ou a gestão do tempo, até à tomada de decisões individuais nas sessões de orientação individual.

CP4. Trabalho em equipa

O **trabalho em equipa** é uma competência fundamental para o sucesso educativo, social e profissional. No LEVEL-UP, é concebido como a capacidade de **colaborar de forma ativa e produtiva com os outros** na persecução de objetivos comuns, fomentando o respeito, a responsabilidade partilhada e a coesão grupal

Dimensões principais:

- **Adaptabilidade:** disponibilidade para assumir mudanças, flexibilizar papéis e responder positivamente diante de diferentes estilos de trabalho ou liderança.
- **Compromisso:** participação ativa nos objetivos comuns, contribuindo para o sucesso coletivo e assumindo as tarefas atribuídas com responsabilidade.
- **Relacionamento interpessoal:** construção de relações baseadas na confiança, no respeito e na comunicação assertiva.
- **Responsabilidade:** cumprimento de acordos, respeito pelos compromissos assumidos e priorização dos resultados do grupo.

O trabalho em equipa é o eixo que articula toda a metodologia do LEVEL-UP. As atividades musicais e a criação coletiva exigem coordenação, colaboração e corresponsabilidade, promovendo uma aprendizagem social que reforça a coesão e a pertença ao grupo.

CÓDIGO	COMPETÊNCIA	DIMENSÕES
CP1	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	Autoconhecimento e autoavaliação <ul style="list-style-type: none"> • Autonomia • Autoconfiança • Identificação de pontos fortes e fracos • Identificação de emoções • Identificação de interesses e talentos
		Autorregulação <ul style="list-style-type: none"> • Gestão emocional • Resiliência (ênfase na aprendizagem pela adaptação) • Empatia
CP2	COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação verbal e não verbal • Expressão artística (capacidade de expressar emoções através da música e da corporalidade) • Assertividade • Saber escutar • Sensibilidade artística (capacidade de sentir emoções através da música) • Autoexpressão
CP3	TOMADA DE DECISÕES	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de análise (pensamento crítico) • Conhecimento do contexto • Planeamento estratégico (metas) • Definição e escolha de prioridades • Desenvolvimento de pensamento criativo (resolução de problemas, procura de alternativas, previsão de resultados)
CP4	TRABALHO EM EQUIPA	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidade • Compromisso • Relacionamento interpessoal • Responsabilidade

5. Diagnóstico e planificação

5.1. Análise do contexto

O ponto de partida do LEVEL-UP é o conhecimento profundo do contexto em que o projeto será desenvolvido. Os/As estudantes a quem o projeto se destina tendem a enfrentar vários fatores de vulnerabilidade: baixa motivação escolar, falta de sentimento de pertença à instituição de ensino, dificuldades de aprendizagem, constrangimentos socioeconómicos e desconhecimento das suas próprias capacidades e oportunidades vocacionais.

Para conceber uma intervenção adaptada, é recomendável realizar um **diagnóstico inicial** através de:

- **Reuniões com a equipa docente e o departamento de orientação.**
- **Observação direta do grupo** na sala de aula ou em contextos informais.
- **Revisão da documentação interna da instituição de ensino** (relatórios, resultados académicos, dados de absentismo).

Esta análise inicial permite adaptar o percurso metodológico e prever estratégias específicas de motivação, acompanhamento e participação.

5.2. Árvore narrativa de problemas e objetivos

Causas principais:

Abandono escolar, baixa motivação e défice de competências pessoais, sociais e profissionais dos/as estudantes da FPB e PIEF, que limitam as suas oportunidades de prossecução dos estudos e progressão profissional.

Causas principais:

- Falta de metodologias ativas e motivadoras.
- Escassa relação entre os conteúdos educativos e a realidade e interesses dos/as estudantes.
- Fraca orientação vocacional e desconhecimento das saídas profissionais.

- Dificuldades no desenvolvimento de competências transversais.
- Poucas oportunidades de participação significativa e trabalho coletivo.

Consequências:

- Abandono escolar precoce.
- Dificuldades de inserção educativa e laboral.
- Baixa autoestima e autoconfiança.
- Escassas perspectivas de futuro.

Objetivo geral:

Promover o desenvolvimento integrado dos/as estudantes da FPB e do PIEF por

meio de processos criativos, participativos e musicais que aumentem a sua motivação, desenvolvam competências-chave e reforcem a sua orientação vocacional.

Objetivos específicos:

- Despertar o interesse e a motivação pela aprendizagem através de metodologias inovadoras.
- Desenvolver competências-chave.
- Promover o trabalho colaborativo, a participação e a criatividade.
- Facilitar processos de autoconhecimento e exploração vocacional.
- Reduzir o risco de abandono escolar precoce.





6.

Percurso LEVEL-UP

6.1. Estrutura geral do percurso

O LEVEL-UP propõe um percurso formativo de 14 sessões de grupo (12 de 100 minutos, e 2 de 50 minutos), estruturado em 6 blocos pedagógicos diferenciados, mas interligados,

que respondem a um processo coerente de aprendizagem, criação e desenvolvimento de competências. Esta divisão não é por acaso: segue a mesma lógica que qualquer processo criativo real e permite que os/as estudantes percorram um caminho completo, desde a motivação inicial até à apresentação pública de um produto coletivo.

BLOCO	SESSÕES	OBJETIVO PRINCIPAL
0.Boas-vindas e diagnóstico	SG0	Apresentação, pré-teste, normas, criação de ambiente
1.Relação e exploração	SG1-SG3	Criar confiança, explorar a música, ter ideias
2.Experimentação e seleção	SG4-SG8	Aprofundar a componente musical, definir o projeto musical
3. Criação e desenvolvimento	SG9-SG11	Produzir e ensaiar o produto final
4. Apresentação pública	SG12	Apresentar o resultado
5. Encerramento e avaliação	SGX	Reconhecer o processo e celebrar conquistas

Esta estrutura em 6 blocos responde à lógica natural de qualquer processo criativo autêntico:

- Criar o espaço.
- Explorar sem julgamentos.
- Experimentar e escolher.
- Construir e materializar.
- Partilhar com o mundo.
- Celebrar e aprender com o caminho percorrido.

Além disso, responde às necessidades específicas dos/as estudantes adolescentes: começa com o jogo e a construção de relação, avança para a criação e a ação, e culmina no reconhecimento e na celebração, garantindo assim um processo motivador, significativo e rico em competências. Em seguida, detalhamos cada bloco e descrevemos sucintamente as sessões que o compõem.

Bloco 1.

Início (SGO)

Este bloco marca o ponto de partida do projeto. É um espaço para o apresentar aos/as estudantes, estabelecer as normas de convivência e realizar um diagnóstico inicial (pré-teste) que permita adaptar o processo às características do grupo.

Aqui, constrói-se o enquadramento de segurança emocional e organizativa, essencial para que os/as adolescentes participem com confiança e compromisso.

- Permite que compreendam o sentido do projeto desde o início.
- Cria um contrato de grupo e expectativas partilhadas.
- Define as bases para um ambiente de trabalho colaborativo.

SGO – “**Aqui vamos nós!**” - Apresentação do projeto e normas do jogo.

- Boas-vindas ao projeto LEVEL-UP.
- Pré-teste inicial.
- Construção do decálogo de normas do grupo.

Bloco 2.

Exploração e relação (SG 1, 2, 3)

Estas três primeiras sessões centram-se em fortalecer os laços entre os participantes e com o/a facilitador(a), em explorar a música de forma lúdica e em despertar o pensamento criativo.

Aposta-se em dinâmicas ativas, atividades de coesão, jogos e espaços para partilhar interesses. Além disso, são apresentadas as várias formas que o produto final pode adotar, sem impor nenhuma, estimulando assim a liberdade criativa e o protagonismo juvenil.

- Gera motivação e sentimento de pertença.
- Promove a confiança, essencial para a expressão criativa.
- Introduce a música como linguagem comum sem pressões técnicas.

SG1. “Reset e relação” – Dinâmicas de união, confiança e coesão.

SG2. “Explora o beat” – Primeiros contactos com a música, jogos sonoros, exploração livre.

SG3. “Imagina o teu LEVEL-UP” – Brainstorming criativo: possíveis produtos finais, formatos e sonhos.

Bloco 3.

Experimentação e seleção de ideias (SG 4, 5, 6, 7, 8)

Neste bloco, passamos da exploração à ação criativa intencional. O grupo experimenta materiais, formatos e recursos; testa ideias, avalia-as e melhora-as; e aprende a trabalhar com base na iteração e na reflexão coletiva.

Aqui, tem lugar a seleção da ideia que servirá de base ao produto final e realiza-se uma primeira planificação geral.

- Transforma a criatividade espontânea em pensamento projetual.
- Promove a tomada de decisões consensuais e o pensamento crítico.
- Ensina que o erro faz parte do processo criativo.

SG4. “Do caos ao conceito” – Seleção inicial de ideias.

SG5. “Mãos ao ritmo” – Experimentação com recursos (boomwhackers, som, ritmo, expressão).

SG6. “Protótipo em curso” – Pequenos ensaios ou testes-piloto.

SG7. “Afina a ideia” – Tomada de decisões coletivas e concretização do projeto.

SG8. “Blueprint criativo” – Planeamento básico: o quê, como e quem fará o produto final.

Bloco 4.

Materialização do projeto (SG 9, 10, 11)

Neste bloco, passamos do papel à prática. Os/As estudantes distribuem tarefas, assumem papéis e responsabilidades, organizam tempos e recursos e participam diretamente na criação do produto final.

Este bloco é fundamental para desenvolver competências transversais como o trabalho em equipa, o planeamento, a gestão de projetos ou a resolução de problemas.

- Põe em prática aprendizagens técnicas, sociais e emocionais.
- Potencia o trabalho colaborativo real.
- Relaciona o projeto com a realidade e gera produtos tangíveis.

SG9. “Cria em equipa” – Distribuição de tarefas, papéis e cronogramas..

SG10. “Constrói o teu mundo” – Desenvolvimento do produto (gravação, ensaio, montagem, etc.).

SG11. “Polir o diamante” – Últimos ajustes, ensaio geral, testes técnicos.

Bloco 5.

Apresentação pública (SG 12)

Este é o culminar de todo o processo: os/as estudantes partilham o resultado do seu trabalho com a comunidade educativa ou outros públicos. O resultado pode adotar múltiplas formas (atuação, vídeo, exposição, instalação artística, etc.), refletindo assim a diversidade de caminhos explorados pelo grupo.

Este bloco é essencial para reforçar o sentido e a autoestima dos/as estudantes, ao verem reconhecido o seu trabalho num contexto real.

- Dá sentido a todo o percurso.
- Reforça a autoestima e o orgulho pelo trabalho realizado.
- Potencia competências de comunicação e exposição pública.

SG 12: “Showtime: Level-Up Live” -

Apresentação pública do projeto: atuação, vídeo, performance, instalação, etc.

Bloco 6.

Encerramento e celebração (SG X)

Este último bloco não é apenas uma conclusão: é um espaço para olhar para trás, avaliar o processo e reconhecer as conquistas individuais e coletivas.

Também permite dar feedback, recapitular aprendizagens e valorizar o caminho percorrido, não só o produto final.

- Encerra o ciclo de aprendizagem com reflexão e celebração.
- Reforça a motivação e o sentimento de conquista.
- Promove a transferência de aprendizagens para futuros projetos.

SG X: “Missão cumprida: celebração e reconhecimento” - Encerramento do processo, reflexão e celebração.

- Avaliação do processo.
- Reconhecimento coletivo.
- Entrega de diplomas e despedida.

6.2. Estrutura das sessões de grupo

As sessões de grupo realizam-se com todo o grupo/turma, criando dinâmicas participativas e de trabalho em equipa, de forma que possam desenvolver competências que envolvem outras pessoas. No entanto, também haverá momentos de reflexão individual, introspeção e trabalho individual, mas serão de menor duração e intensidade. Recomenda-se que as sessões sejam ativas e participativas na sua metodologia principal, pois temos constatado que as atividades baseadas na escrita, a explicação contínua em jeito de palestra ou a introspeção de longa duração tendem a ser menos motivantes e inclusive

rejeitadas por serem percebidas como “aulas normais”.

Em caso de subdivisão da turma e criação de equipas/grupos, é recomendável seguir técnicas de criação de grupos colaborativos e seus princípios básicos: interdependência positiva, interação promocional cara a cara, responsabilidade e avaliação pessoal, competências interpessoais e de gestão de grupos pequenos, e processamento em grupo (Díaz-Aguado, 2006; Johnson & Johnson, 1992, 2009).

Cada sessão divide-se em três momentos:

1. **Início (10-15 min):** dinâmica quebra-gelo, ativação e/ou revisão do processo anterior.
2. **Desenvolvimento (70-75 min):** atividades principais (exploração musical, improviso, construção do projeto, ensaio, criação, etc.).
3. **Encerramento (10-15 min):** reflexão coletiva, uso do emocionómetro musical e planificação dos passos seguintes

O percurso foi desenhado para que cada sessão **se construa sobre a anterior**, seguindo uma lógica pedagógica construtivista e progressiva que culmina, no fim do percurso, num produto final autêntico (atuação, videoclipe, gravação musical...).

Pode ver em detalhe todas as sessões de grupo nas respetivas fichas no Anexo I.

6.3. Sessões individuais

Além do trabalho em grupo, o LEVEL-UP inclui uma componente fundamental: as **sessões individuais de orientação e acompanhamento**, cujo objetivo é aprofundar o processo de autoconhecimento, identificar interesses vocacionais, explorar interesses académicos e profissionais, estabelecer objetivos personalizados e oferecer um acompanhamento personalizado na orientação do seu futuro formativo e laboral. Estas sessões cara a cara permitem criar um espaço seguro de confiança com os/as estudantes para os/as conhecer de outra forma, fomentar uma comunicação mais pessoal e trabalhar necessidades e objetivos personalizados.

Estas sessões não têm como finalidade, de modo algum, abordar problemáticas de carácter pessoal ou psicológico.

Perante a identificação de situações sensíveis, serão estabelecidos mecanismos de encaminhamento para o Departamento de Orientação da instituição de ensino, garantindo sempre a proteção, o bem-estar e a segurança dos/as estudantes.

Os **objetivos** das sessões individuais são:

- Proporcionar um espaço de reflexão sobre a trajetória educativa, interesses e expectativas dos/as estudantes.
- Fomentar o autoconhecimento e a introspeção para a identificação de pontos fortes e áreas de melhoria.
- Explorar interesses, motivações e aspirações.

- Analisar opções académicas e profissionais adaptadas à sua realidade.
- Prestar acompanhamento na tomada de decisões vocacionais.
- Definir objetivos e um Plano de Ação Individual (PAI) simplificado que guie os seus próximos passos.
- Identificar necessidades de apoio pessoal ou educativo.

Com estes objetivos em mente, o papel do/a facilitador(a) deve caracterizar-se por:

- Criar um ambiente de confiança e respeito.
- Praticar a escuta ativa e a empatia, sem julgamentos nem imposições.
- Guiar o diálogo por meio de perguntas abertas que estimulem a autoexploração.
- Fornecer informação clara e adaptada às características dos/as estudantes.
- Evitar desvios para temas pessoais, mantendo o foco na orientação vocacional e educativa.

6.3.1. Estrutura e desenvolvimento das sessões individuais

A conceção da estrutura destas sessões visa um equilíbrio entre alcançar os objetivos propostos e propor um número de sessões por estudante realista e exequível. Assim, a estrutura básica proposta é a seguinte:

- **Número de sessões:** 2 por participante (uma inicial e uma intercalar). Extensível para 3 caso se considere necessário.
- **Duração:** 50 minutos cada.
- **Espaço:** gabinete tranquilo que garanta privacidade. Caso se considere preferível um espaço informal para maior conforto do/a estudante, propício à sua abertura, é melhor escolher esse tipo de espaço.
- **Estrutura de cada sessão:**
 - Acolhimento e criação de um ambiente de confiança.
 - Exploração de interesses, capacidades e motivações.
 - Reflexão sobre aprendizagens e evolução no âmbito do projeto.
 - Orientação sobre possíveis percursos formativos ou profissionais.
 - Definição de objetivos pessoais e próximos passos.

As temáticas a tratar em cada uma das duas sessões propostas são as seguintes e pela seguinte ordem lógica incremental.

Sessão 1: Autoconhecimento e Exploração

- Percurso educativo até ao momento (experiências, dificuldades, conquistas).
- Interesses, motivações e expectativas pessoais.

- Identificação de pontos fortes e áreas de melhoria (análise SWOT).
- Possíveis opções académicas e profissionais.
- Primeiros passos rumo a um objetivo educativo/laboral.

Sessão 2:

Definição do Objetivo e do Plano de Ação

- Expectativas académicas e profissionais a médio e longo prazo.
- Revisão e ajuste do objetivo proposto na sessão anterior.
- Criação de um Plano de Ação Individual (PAI) simplificado.
- Identificação dos apoios e recursos necessários.
- Eventuais dificuldades e estratégias para as superar.

Pode ver em detalhe todas as sessões individuais nas respetivas fichas no Anexo II.

6.3.2. Protocolo em caso de identificação de temas pessoais sensíveis

O **princípio orientador** de toda a intervenção, e especialmente nas sessões individuais, é que **todas as ações se devem reger pelo princípio de bem-estar do/a estudante, garantindo sempre um acompanhamento respeitoso, seguro e adequado ao quadro educativo e orientador.**

Durante as sessões individuais, poderão surgir situações de carácter pessoal que extravasam o âmbito vocacional e educativo, como:

- Problemas familiares ou escolares.
- Situações de bullying, maus-tratos ou violência.
- Consumo de substâncias ou outros fatores de risco.
- Qualquer outra circunstância que comprometa o bem-estar do/a estudante.

Procedimento de atuação:

- Escuta ativa e respeito, permitindo que o/a estudante se exprima livremente.
- **Não intervir diretamente nem assumir funções de carácter psicológico, terapêutico ou social.**
- **Encaminhar para a equipa competente da instituição de ensino** (Departamento de Orientação, tutoria, equipa diretiva, consoante o protocolo interno).
- **Informar o/a estudante** de forma clara e transparente **sobre a necessidade do encaminhamento**, explicando que é feito em prol do seu bem-estar e da sua segurança.

Importante: **O/A facilitador(a) deve limitar a sua intervenção ao acompanhamento vocacional e profissional. Qualquer situação pessoal identificada deverá ser canalizada para os serviços competentes da instituição de ensino.**

6.4. Atividades de articulação com o meio (ACM)

O projeto Level-Up visa **potenciar a orientação vocacional e profissional dos/as estudantes**, fomentando não só o desenvolvimento de competências técnicas e transversais, mas também o conhecimento do ambiente educativo, laboral e cultural em que se desenvolvem. No âmbito deste quadro, as **atividades de articulação com o meio apresentam-se como um eixo fundamental para aproximar os/as estudantes de realidades externas que enriquecem o seu processo de exploração e tomada de decisões sobre o seu futuro académico e profissional.**

A relação com o meio é crucial para expandir horizontes e oferecer experiências significativas tanto com outros centros educativos e formativos como com empresas e agentes do meio que permitam a ligação ao universo formativo e laboral. Um objetivo fundamental é ampliar a rede de colaborações, estreitar laços, **criar novas oportunidades** e planificar e executar outro tipo de atividades para que os/as estudantes tenham diferentes tipos de relação com empresas, entidades, centros educativos/formativos, instituições e pessoas do meio.

Estas atividades são necessárias porque:

- **Fomentam a orientação vocacional:** Ajudam a clarificar interesses profissionais e académicos através de experiências diretas em diferentes ambientes.
 - **Desenvolvem competências transversais:** A comunicação, o trabalho em equipa, a adaptabilidade e o pensamento crítico são potenciados pela interação com profissionais e cenários reais.
 - **Ampliam a rede de contactos:** Os/As estudantes estabelecem relações com empresas, instituições educativas e profissionais do setor musical, o que facilita futuras oportunidades de emprego ou colaboração.
- As atividades previstas irão sendo ajustadas às necessidades da instituição de ensino e dos/as estudantes, tendo em conta o seu ramo de estudos, os seus interesses e motivações e as oportunidades formativas e laborais do contexto próximo..

6.4.1. Estrutura das atividades ACM

Estão estruturadas em três categorias que refletem os principais âmbitos de desenvolvimento do/a estudante:

- **Educação:**
 - Exemplos: feiras de Formação Profissional (FP), visitas a outros Institutos de Ensino Secundário (IES).
 - Objetivo: Expandir as perspetivas educativas, conhecer alternativas formativas e comparar metodologias de aprendizagem.

- Preparação: Falar-se-á previamente com o centro de formação para estarmos alinhados quanto aos objetivos da atividade e ao seu desenvolvimento e duração.
- **Emprego:**
 - Exemplos: feiras de emprego, visitas a empresas do setor de interesse, visitas de empresas à instituição de ensino.
 - Objetivo: Introduzir os/as estudantes no mercado de trabalho, conhecer perfis profissionais e competências procuradas, explorar oportunidades de emprego e estágio.
 - Preparação: Falar-se-á previamente com a empresa para estarmos alinhados quanto aos objetivos da atividade e ao seu desenvolvimento e duração.
- **Música:**
 - Ejemplos: visitas a centros musicais, encontros com músicos, participação de profissionais da área da música na instituição.
 - Objetivo: Promover a sensibilização cultural, estimular a criatividade e mostrar a diversidade de possibilidades em âmbitos artísticos e criativos.
 - Preparação: De preferência, serão selecionadas pessoas que sejam uma referência para os/as estudantes e/ou com quem se consigam identificar. Também se falará previamente com essas pessoas para

centrar os encontros em conversas e “meet and greet” com temáticas relevantes para o desenvolvimento pessoal e profissional dos/as estudantes. Por exemplo: histórias de superação, como lidar com o fracasso, gestão de expectativas, o trabalho na indústria da música, o papel da criatividade na vida e no trabalho, etc.

É recomendável realizar uma atividade de cada categoria, garantindo assim um percurso completo por educação, emprego e música, para oferecer uma visão holística do contexto dos/as estudantes.

É também recomendável realizar estas atividades em paralelo ao percurso do grupo, inserindo-as em momentos-chave desse percurso. Será necessário garantir que os/as estudantes estão preparados/as para estas atividades e tiram o máximo proveito delas.

6.4.2. Metodologia e recomendações de implementação

Para que as atividades sejam eficazes, devem seguir-se as seguintes orientações:

- **Planeamento prévio:**
 - Definir objetivos claros e resultados esperados.
 - Selecionar as instituições, empresas ou profissionais adequados em função do perfil dos/as estudantes.
 - Coordenar datas e logística com antecedência.

- **Preparação dos/as estudantes:**

- Informar sobre o contexto e a finalidade da visita ou atividade.
- Formular perguntas de interesse e critérios de observação.
- Preparar materiais ou documentação relevante.

- **Execução:**

- Fomentar a participação ativa e a observação crítica.
- Registrar impressões e aprendizagens (em diários, fotos, relatórios ou apresentações).
- Proporcionar espaços de interação com os profissionais ou responsáveis pelas atividades.

- **Avaliação e acompanhamento:**

- Refletir sobre a experiência em debates ou trabalhos escritos.
- Analisar o impacto na orientação vocacional e profissional dos/as estudantes.
- Incluir aprendizagens para futuras atividades do projeto.

Em conclusão, a implementação de atividades de articulação com o meio no projeto LEVEL-UP é estratégica para potenciar a orientação vocacional integrada dos/as estudantes. A sua estrutura em três categorias (educação, emprego e música) assegura uma aproximação equilibrada a diferentes realidades e oportunidades, fomentando a exploração, a tomada de decisões informada e a motivação para o desenvolvimento académico e profissional.

Pode ver em detalhe todas as atividades de articulação com o meio (ACM) nas respetivas fichas no Anexo III



7.

Requisitos para a execução do projeto

Considerando tudo o que foi exposto anteriormente, e para se conseguir implementar o projeto da forma mais eficaz e eficiente possível, é recomendável cumprir os requisitos mínimos descritos em seguida: recursos materiais e técnicos, compromissos organizacionais e operacionais, e perfis profissionais (RH).

7.1. Recursos materiais e técnicos

Como o projeto será implementado em instituições de ensino, os espaços serão providenciados pela própria instituição. Essa gestão será feita antes do início do projeto..

Espaços:

- Disponibilidade de uma **sala de aula ou espaço polivalente para a realização das sessões de grupo** que permita diferentes disposições: com mesas e cadeiras, ou em que se possa retirá-las e deixar um espaço aberto para dinâmicas mais ativas.

- Disponibilidade de um **espaço para a realização das sessões individuais** que seja tranquilo, silencioso e garanta privacidade.
- Disponibilidade de um **espaço de trabalho para o/a técnico/a** do projeto quando não estiver a interagir com os/as estudantes. Idealmente, tipo gabinete, que possa ser partilhado com outros trabalhadores da instituição.

Materiais:

- Acesso a **mobiliário** flexível (mesas móveis, cadeiras suficientes) que permita dinâmicas participativas.
- Disponibilidade dos **materiais didáticos** propostos pelo projeto.
- **Instrumentos musicais simples** (boomwhackers, instrumentos de percussão, sinos musicais afinados, xilofone, etc.). Se as notas estiverem codificadas por cores, melhor ainda.

- **Metrónomo** digital.
- **Material de papelaria.**

Técnicos:

- **Recursos audiovisuais** básicos: projetor, quadro ou ecrã digital, colunas.
- **Ligação estável à internet** nos equipamentos técnicos para se poder reproduzir vídeos, áudios e afins.
- **Computadores, tablets ou dispositivos móveis para uso dos/as estudantes** em atividades pontuais.

7.2. Compromissos organizacionais e operacionais

Dado que se trata de um projeto que decorre no recinto da instituição de ensino em horário escolar, é necessário um forte compromisso da equipa da instituição (diretiva e docente) com o projeto. Destacamos aqui os pontos principais.

7.2.1. Quanto à instituição de ensino

Antes de se iniciar o projeto, este terá de ser apresentado, aceite e **aprovado tanto pela equipa diretiva como pela equipa docente**. É importante que toda a equipa conheça e avalie o contributo que o projeto terá para os/as estudantes e para a instituição de ensino, e que esteja comprometida com o projeto.

Uma vez aprovado, é recomendável incluir o projeto na Programação Geral Anual (PGA), Projeto Educativo ou Plano Curricular ou noutro documento oficial da instituição. Deste modo, o projeto passa a complementar as atividades que vão sendo desenvolvidas na

instituição, seguindo a mesma lógica. Idealmente, será designada uma pessoa da instituição de ensino como pessoa de referência/contacto do projeto, que será o único interlocutor para temas logísticos e organizativos.

Será necessário ter em conta que a intervenção junto dos/as estudantes requer tempos próprios. Por decorrerem em horário letivo, será necessário **reservar tempo para a realização das sessões**. Para isso, é recomendável que não coincidam sempre com a mesma aula ou docente.

Uma vez lançado o projeto, é recomendável a realização de **reuniões periódicas** entre a **equipa docente da instituição** e a **equipa técnica** do projeto, com o objetivo de avaliar progressos e dificuldades, prevenir problemas e assegurar o sucesso do projeto. Podem ser abordados casos concretos, necessidades identificadas, atividades previstas, etc. Para esta última parte, também se recomenda a realização de reuniões regulares com a **equipa de orientação** da instituição, sobretudo a quem trabalha com os/as estudantes-alvo do projeto.

7.2.2. Quantos aos/às estudantes

Os principais beneficiários do projeto são os alunos e as alunas que nele vão participar. Como tal, terão de ser **selecionados os grupos/turmas que nele vão participar**. Embora o projeto tenha sido concebido para estudantes do PIEF e da FPB, poderá ser implementado para estudantes de outros níveis com ligeiras adaptações. Esta seleção será feita com tempo suficiente para se poder agendar os diferentes tipos de sessões.

O projeto será apresentado aos/às estudantes como parte da sua formação na instituição para assegurar a sua assistência e participação. Se for

apresentado como algo externo ou optativo, é altamente provável que não assistam às sessões ou que o façam de forma pouco regular, reduzindo-se bastante o impacto do projeto. Por isso, é importante que os/as estudantes se comprometam a assistir às sessões e a participar ativamente nelas.

Para garantir um bom ambiente na sala de aula, os/as estudantes **aceitarão o decálogo de normas de convivência na sala de aula**, que eles/as próprios/as elaborarão (mais informações sobre a sua elaboração no documento anexo Percurso LEVEL-UP). Não se trata de uma imposição, antes de um acordo entre todos os envolvidos: estudantes, facilitador(a) e docente. O fundamental é fomentar um ambiente de respeito, inclusão e participação, bem como pôr em prática estratégias de resolução pacífica de conflitos.

Além disso, deverá ser ponderada a adaptação das atividades à diversidade de estudantes. Ainda que sejam propostas atividades diversas, é incentivada a sua adaptação em função dos interesses, necessidades e perfis concretos do grupo com que se trabalha.

7.2.3. Quanto a colaborações externas

Principalmente para as atividades de articulação com o meio (ACM), será necessário ter uma rede de contactos sólida e de confiança. As atividades ACM são muito diversas nas suas temáticas, pelo que estas colaborações podem incluir desde artistas, técnicos audiovisuais ou músicos/as até centros educativos e formativos, empresas, trabalhadores independentes, entidades ou administrações públicas.

É recomendável que estes contactos sejam efetuados antes do início do projeto,

assegurando a colaboração de, pelo menos, duas pessoas para cada tipo de atividade. Deste modo, em caso de indisponibilidade de uma delas, existirá uma pessoa de substituição.

Serão mantidas conversações com estas colaborações externas para garantir que conhecem o projeto e os seus objetivos, bem como a atividade concreta em que colaboram e o que se espera delas nessa atividade.

7.3. Protocolo de coordenação

Para garantir a eficácia do projeto e maximizar o seu impacto, é imprescindível estabelecer mecanismos de coordenação regulares e efetivos entre todos os agentes envolvidos na vida académica e pessoal dos/as estudantes.

Este protocolo define as orientações de coordenação entre os diferentes agentes envolvidos no projeto, a fim de assegurar um trabalho conjunto, coerente e centrado no bem-estar dos/as estudantes. Tais agentes são:

- Equipa técnica do projeto LEVEL-UP.
- Corpo docente dos grupos participantes.
- Departamento de orientação da instituição de ensino.
- Equipa diretiva da instituição (como garantes institucionais do processo).

Os principais objetivos desta coordenação são os seguintes:

- Garantir a comunicação fluida e bidirecional entre a equipa técnica do projeto e a instituição de ensino.

- Fomentar a identificação precoce de necessidades e problemáticas ao nível do grupo e individual.
- Coordenar ações e estratégias educativas que reforcem o acompanhamento integrado dos/as estudantes e a abordagem das suas necessidades.
- Criar um espaço de reflexão e melhoria contínua do projeto na sua implementação, potenciando a relação e a confiança entre os vários agentes educativos.
- Promover a coerência e continuidade entre a intervenção do projeto e a ação educativa da instituição. Assim, evitam-se intervenções fragmentadas ou isoladas.

Para cumprir estes objetivos, temos por base um conjunto de princípios de funcionamento:

- **Confidencialidade:** toda a informação sobre casos individuais será gerida de acordo com a legislação de proteção de dados e com critérios éticos de intervenção socioeducativa.
- **Corresponsabilidade:** todos os agentes envolvidos partilham a responsabilidade pelo bem-estar dos/as estudantes.
- **Continuidade:** é garantida a presença de todos os agentes envolvidos no projeto LEVEL-UP em todas as fases de coordenação.
- **Flexibilidade:** o protocolo pode ser adaptado em função das necessidades da instituição e dos/as estudantes.

É recomendável dispor de outros canais de comunicação, como o e-mail para temas que requeiram rastreabilidade, ou a plataforma interna da instituição (ou outros canais oficiais) para comunicações oficiais com os/as estudantes e as suas famílias.

Propomos aqui uma série de reuniões para assegurar a coordenação e o fluxo de informação, podendo estas ser adaptadas às circunstâncias, à estrutura e aos tempos de cada instituição e equipa. Além desta, estão contempladas reuniões extraordinárias sempre que forem identificados casos urgentes que requeiram atenção imediata.

7.3.1. Reuniões com o corpo docente

- **Periodicidade:** uma vez por mês.
Proposta: aproveitar o horário do corpo docente ou a reunião de coordenação docente.
- **Conteúdos principais:**
 - Evolução geral do projeto na sala de aula.
 - Problemáticas identificadas em dinâmicas de grupo.
 - Propostas de melhoria metodológica.
 - Estratégias conjuntas para fortalecer o ambiente de convivência e aprendizagem.

7.3.2. Reuniões com o departamento de orientação

- **Periodicidade:** uma vez por mês (com flexibilidade em função das necessidades identificadas).

- **Conteúdos principais:**

- Partilha de informação relevante sobre casos individuais de estudantes.
- Coordenação de estratégias de acompanhamento individual.
- Intercâmbio de recursos, técnicas e acompanhamento das intervenções.
- Avaliação do impacto do projeto na orientação educativa e vocacional.

- Espanha (2024/25): Uma educadora social com conhecimentos básicos de música assumiu tanto as sessões de grupo como as sessões individuais.
- Portugal (2024/25): O projeto foi desenvolvido com dois perfis diferenciados:
 - Uma professora de música para as sessões de grupo.
 - Uma psicóloga para as sessões individuais.

7.4. Perfis profissionais (RH)

O projeto LEVEL-UP combina uma abordagem socioeducativa, de orientação vocacional, educativa e laboral, com uma componente musical como fio condutor transversal.

Para a sua eficaz implementação, é fundamental dispor de uma equipa técnica qualificada que garanta a integração coerente de ambas as componentes e que promova a construção de uma relação sólida com os/as estudantes. Por um lado, que tenha competências técnicas e experiência em intervenção socioeducativa e orientação sociolaboral com jovens em situação de vulnerabilidade, de preferência em instituições de ensino. E, por outro, que tenha competências técnicas e experiência em interpretação musical e ensino da música.

Durante a fase-piloto do projeto, estes foram os perfis que intervieram em ambas as instituições de ensino.

Estas experiências permitiram identificar pontos fortes e áreas de melhoria relativamente à composição da equipa técnica. Com estas aprendizagens, eis as recomendações que fazemos quanto aos perfis:

A) Quando o projeto é desenvolvido por uma única pessoa

Esta pessoa deve ter formação e competências em:

- Orientação educativa, vocacional e laboral.
- Intervenção socioeducativa com jovens em situação de vulnerabilidade.
- Música (conhecimentos teóricos e práticos aplicáveis em dinâmicas de grupo e individuais).

Perfil recomendado: educador(a) social ou psicólogo/a com formação complementar em música, ou professor(a) de música com formação específica em orientação e acompanhamento socioeducativo.

B) Quando o projeto é desenvolvido por duas pessoas

Uma pessoa deve ter formação em orientação educativa, vocacional e laboral (de preferência, psicólogo/a ou educador(a) social). A outra pessoa deve ter formação em música (professor(a) de música ou outro perfil com experiência docente e prática musical).

Ambos os profissionais devem estar presentes tanto nas sessões de grupo como nas sessões individuais, para:

- Promover a continuidade e a ligação com os/as estudantes, construindo uma relação de confiança e respeito mútuo.
- Assegurar a integração real entre a componente socioeducativa e a componente musical.
- Evitar a fragmentação de responsabilidades e garantir a coerência pedagógica.

Com tudo isto em consideração, as competências mínimas que estas pessoas deverão ter são as seguintes:

- Competências de comunicação, mediação e acompanhamento emocional.
- Capacidade de trabalho numa equipa interdisciplinar.
- Formação em metodologias ativas e participativas de ensino-aprendizagem na sala de aula.
- Sensibilidade para a diversidade cultural, social e pessoal dos/as estudantes.

- Competências de gestão de grupos e acompanhamento individual.
- Compromisso com a abordagem inclusiva e participativa do projeto.
- Conhecimento do contexto educativo e social dos/as estudantes.
- Conhecimento e competências de orientação vocacional e profissional, e do contexto onde forem trabalhar.

O sucesso do projeto LEVEL-UP depende, em grande medida, da composição da sua equipa técnica. É recomendável assegurar que o perfil ou os perfis selecionados reúnam de forma conjunta os conhecimentos necessários de orientação socioeducativa e vocacional, bem como de música, e que exista uma presença conjunta em todas as fases de intervenção. Desta forma, reforça-se o impacto do projeto, potencia-se a relação com os/as estudantes e garante-se a coerência metodológica

Recomendações gerais:

- Manter uma comunicação fluida com a equipa docente.
- Fomentar um ambiente de grupo seguro, inclusivo e motivador.
- Priorizar a participação ativa e a tomada de decisões conjuntas.
- Introduzir progressivamente a componente vocacional.
- Adaptar o ritmo do projeto ao grupo

8.

Acompanhamento e avaliação

Uma parte importante das intervenções tem que ver com **saber se está a ser implementado o que foi planeado, ao ritmo adequado, e se a intervenção tem impacto na vida dos/as jovens** com quem trabalhamos. É a única forma de saber se o projeto funciona e fazer os ajustes e melhorias necessários.

Para isso, existe um sistema de acompanhamento e uma avaliação criados ad hoc para o LEVEL-UP. Nas duas secções seguintes, explicamos os pontos-chave destes dois aspetos. Para maior aprofundamento sobre a avaliação, é recomendável ler o Relatório de Avaliação, que inclui a configuração, metodologias, ferramentas, análise, conclusões e recomendações da avaliação.

8.1. Sistema de acompanhamento

O sistema de acompanhamento é uma ferramenta que permite recolher, por um lado, **informação de caracterização sobre as instituições de ensino e os/**

as estudantes. E, por outro, **informação sobre a execução do projeto:** quantas sessões se realizaram, quem nelas participou, se houve desvios em relação ao inicialmente planeado, etc.

A recolha destes dados é útil para **vários fins:**

- Conhecer as características das instituições e dos/as jovens-alvo da implementação do projeto e conseguir adaptá-lo a elas.
- Dar contexto e possíveis explicações para os dados finais da avaliação (de processos e de impacto).
- Informar grupos de interesse como financiadores, equipas diretivas, famílias e instituições públicas.

As **peçoas envolvidas** neste acompanhamento são as seguintes:

- **Equipa técnica:** executa a intervenção com os/as estudantes e regista a informação relevante.

- **Coordenação do projeto:** pode registar algumas informações, mas utiliza-as sobretudo para fazer um acompanhamento do progresso e alcance do projeto.
- **Equipa MEAL:** desenha e coordena o sistema, analisa os dados e elabora os respetivos relatórios.
- **Outros grupos de interesse:** empresas, instituições, direção e outras pessoas em relação às quais exista a obrigação de informar, prestar contas ou justificar o trabalho realizado no projeto. Podem incluir tanto financiadores e equipas diretivas como famílias, instituições públicas ou outras partes interessadas. Estes grupos de interesse receberão a informação recolhida através do sistema de acompanhamento, normalmente por meio de relatórios, infografias, eventos de divulgação de resultados, etc.

A informação recolhida pode ser dividida em dois grandes blocos relacionados.

Informação de caracterização: das instituições de ensino e dos/as estudantes. Permite saber que características têm e que necessidades e dificuldades poderão surgir. Oferece também um conjunto de variáveis estruturais para apoiar e contextualizar a avaliação, com possíveis variáveis moduladoras dos resultados.

Informação das atividades: o que está a ser feito, quando e como está a correr. Permite saber se o cronograma planeado está a ser cumprido e se existem desvios, alterações ou adaptações, bem como o motivo destes. Permite também fazer ajustes, em tempo

real, às sessões seguintes. No final do projeto, permite avaliar todos os processos para efetuar melhorias gerais para o curso seguinte, no âmbito da própria avaliação de processos. E, no que diz respeito à avaliação de impacto, pode oferecer possíveis explicações para os seus resultados.

A informação relevante dependerá das necessidades e interesses destes diferentes grupos. Não obstante, no início do projeto, deverá ser feita uma análise da informação mais relevante a recolher, de forma que esta não seja excessiva nem escassa ou insuficiente. A informação a recolher será determinada em função dos objetivos da avaliação e dos relatórios que se queira elaborar.

Do Anexo V constam os formulários utilizados no piloto e a informação que foi recolhida e que se revelou relevante no piloto. É recomendável avaliar, aquando da implementação do LEVEL-UP, se todas essas informações são úteis, se é possível prescindir de algo ou se, pelo contrário, é necessário adicionar novas informações a recolher.

8.2. Avaliação

A **avaliação do LEVEL-UP** considera a totalidade do projeto, com o principal foco nos **processos e resultados**. Deste modo, obtêm-se **informações, conclusões e recomendações valiosas para melhorar o projeto** em futuras edições, **bem como sobre o impacto nos/as estudantes**. Embora possa encontrar uma explicação detalhada da avaliação no Relatório de Avaliação, aqui explicamos-lhe o essencial para a compreender.

Por um lado, realizou-se uma **recolha de informação quantitativa** relacionada com o impacto nos/as estudantes. Foi medido, no início (SGO) e no final (SGX), o nível de competências de cada estudante no âmbito das competências e dimensões incluídas no quadro de competências, o que foi feito com recurso a **testes de autoavaliação**. Conseguimos assim perceber se ocorreu uma melhoria nessas competências, que estão diretamente relacionadas com a inserção sociolaboral (entendida como a prossecução dos estudos e a melhoria da empregabilidade).

Por outro lado, realizaram-se **grupos de foco** com os/as estudantes para **recolher informação qualitativa**. Também realizámos **entrevistas semiestruturadas** com as técnicas do projeto, o corpo docente e a equipa diretiva diretamente envolvidos no projeto a vários níveis. Indagámos tanto sobre o impacto como sobre os processos (metodologia, atividades, tempos, etc.).

Todas estas informações foram analisadas com várias técnicas e ferramentas para chegar às conclusões e recomendações que poderá ler no Relatório de Avaliação



9.

Bibliografia

- Adorno, T. W. (1973). *Philosophy of Modern Music*. Continuum.
- Ausubel, D. P. (1963). *The Psychology of Meaningful Verbal Learning*. Grune & Stratton.
- Comissão Europeia (2010). *Europa 2020: Uma Estratégia para Um Crescimento Inteligente, Sustentável e Integrador*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.
- Comissão Europeia (2018). *Recomendação do Conselho sobre as Competências Essenciais para a Aprendizagem ao longo da Vida (2018/C 189/01)*. Jornal Oficial da União Europeia, C 189/1.
- Comissão Europeia (2020). *Agenda de Competências para a Europa em prol da Competitividade Sustentável, da Justiça Social e da Resiliência*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.
- Conselho da União Europeia (1997). *Resolução do Conselho sobre a Estratégia Europeia de Emprego (EEE)*. Luxemburgo: Jornal Oficial das Comunidades Europeias.
- Delors, J. (1996). *Educação: Um Tesouro a Descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*. Paris: UNESCO.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Díaz-Aguado, M. J. (2006). *Del Acoso Escolar a la Cooperación en las Aulas*. Madrid: Pearson Educación.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del Oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. (2009). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. (1992). *Positive Interdependence Key to Effective Cooperation*. In Hertz-Lazarowitz, R. & Miller, N. (Eds.) *Interaction in Cooperative Groups*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Kapp, K. M. (2012). *The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Training and Education*. Pfeiffer/Wiley.

Kodály, Z. (1956). *Music Education for All*. Boosey & Hawkes.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.

Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Harvard University Press.

OCDE (2019). *Future of Education and Skills 2030: Learning Compass*. Paris: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico.

Orff, C. (1978). *Music for Children*. Schott Music.

Robinson, K. (2001). *Out of Our Minds: Learning to Be Creative*. Capstone.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.

Thomas, J. W. (2000). *A Review of Research on Project-Based Learning*. San Rafael, CA: Buck Institute for Education.

UNESCO (2015). *Educação 2030: Marco de Ação da Educação 2030*. Paris: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Organização Mundial de Saúde (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. Programa de Saúde Mental da OMS.



10. Anexos

ANEXO I

Fichas sessões de grupo

SGO	COMEÇA A AVENTURA
Competências	CP1 (Autoconhecimento) CP2 (Comunicação e escuta) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Criar um ambiente seguro e de confiança • Apresentar o Level-Up • Realizar o pré-teste • Acordar as normas de convivência do grupo
Duração	50'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar criar um ambiente seguro desde o início, compreensão do projeto e levantamento do ponto de partida com o pré-teste • <i>Dicas de facilitação:</i> abra com proximidade e humor, explicita expectativas e encerre com a formalização das normas cocriadas (sentimento de pertença)

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.O.	Apresentação Level-Up Breve apresentação do projeto Level-Up e do/a facilitador(a)	10'	PPT de apresentação do projeto, sala de aula, canetas, um novelo de lã
D.	Decálogo de normas Cocriação de 6-8 acordos operacionais do grupo	10'	Marcadores, cartolinas
A.O.1	Conhece-te melhor Explicação e execução da avaliação (pré-teste)	30'	Computadores, hiperligação para o questionário

SG1	RESET E RELAÇÃO
Competências	CP1 (Autoexpressão) CP2 (Comunicação e escuta) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Quebrar o gelo • Começar a construir a relação • Abrir a exploração de interesses
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar primeiras ligações verdadeiras e um “tom” participativo • <i>Dicas de facilitação:</i> dê o exemplo; valide contributos; ritmo ágil (sem debates longos)

Desenvolvimento da sessão

Código	Actividad	Duración	Recursos
A.T	Emocionómetro Conhecer a situação inicial do grupo	15'	Emocionómetro
A.1.	Projecto LEVEL-UP Breve apresentação do projeto	5'	PPT (se quisermos ter um apoio)
A.1.1	A minha canção Apresentação individual com música	15'	Papel, caneta, colunas, acesso a música
B	Dinâmicas de relação Dinâmicas quebra-gelo para criar ambiente	20'	Escolher pelo menos duas do conjunto de dinâmicas
A.1.2	Onde está o dono do som? Jogo de acompanhamento e tradução para ritmo	20'	Boomwhackers, temporizador
AT.3	JImaginamos o nosso Level-Up (S1) Apresentação de opções de produto final	20'	Vídeos, quadro
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG2	EXPLORA O BEAT
Competências	CP2 (Escuta) CP3 (Pensamento criativo) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Explorar recursos básicos e dinâmicas rítmicas colaborativas
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: confiança para experimentar + primeiras microdestrezas rítmicas <u>Dicas de facilitação</u>: alterne entre teste rápido + minirreflexão (1')

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.2.1	Conta com a equipa Contagem colaborativa com metrónomo	10'	App metrónomo, colunas
A.2	Qual é o tubo? Discernimento de tons (jogo por equipas)	25'	Boomwhackers, vendas
B	Dinâmicas de relação Jogos de confiança/cooperação	20'	Escolher pelo menos duas do conjunto de dinâmicas
AT.3	Imaginamos o nosso Level-Up (S2) Brainstorming de formatos e talentos	20'	Post-its, marcadores, cartolinas...
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG3	IMAGINA O TEU LEVEL-UP
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Concretizar ideias fortes e preparar o terreno para selecionar opções
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: mapa de ideias claro e partilhado <u>Dicas de facilitação</u>: dê visibilidade à lista “temos/precisamos” no quadro

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.3.1	O mestre relojoeiro Direção/estrutura: minicomposição	20'	Boomwhackers, objetos sonoros
A.3	Roda de improviso Improviso guiado (gravar e ouvir)	15'	Boomwhackers, gravador
B	Dinâmicas de relação Quebra-gelo ativo, energia	20'	Escolher pelo menos duas do conjunto de dinâmicas
AT.3	Imaginamos o nosso Level-Up (S3) Classificar ideias e recursos	20'	Mural, post-its
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG4	DO CAOS AO CONCEITO
Competências	CP1 (Autoconhecimento) CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Confronto de ideias, primeiras decisões e protótipos simples
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • O que se consegue: critérios partilhados e primeiros minitests • <u>Dicas de facilitação</u>: facilite decisões por critérios (viabilidade, tempo, recursos)

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.4.1	A voz do grupo Nome + canção de equipa	15'	Colunas, marcadores, cartolinas
A.4	O passeio e o tempo Exploração corporal do ritmo	15'	Espaço amplo, fichas
A.4.2.	A paisagem que dá forma à melodia (1) Contexto tonal e perceção	25'	Sala de aula
AT.4	Da ideia ao projeto (S4) Seleção/fusão por critérios	20'	Mural "critérios", marcadores
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG5	MÃOS AO RITMO
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver protótipos com letra/ritmo e treinar a assertividade em decisões
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: protótipo mais definido + acordos assertivos <u>Dicas de facilitação</u>: dissocie os momentos de divergência (criar) dos de convergência (decidir)

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.5	A paisagem que dá forma à melodia (2) Escrever letra + testar maior/menor	35'	Boomwhackers
A.5.1	A viagem da assertividade Role-play para acordar decisões	15'	Cartões de papéis
AT.4	Da ideia ao projeto (S5) Recursos/papéis: temos/precisamos	25'	Quadro, post-its
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG6	PROTÓTIPO EM CURSO
Competências	CP1 (Autoconhecimento) CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Afinar o protótipo: sensibilidade sonora, movimento e coordenação
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: maior qualidade expressiva e coesão rítmica <u>Dicas de facilitação</u>: alterne entre escuta profunda + ação (testar)

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.6	O som do silêncio Escuta do meio + música	25'	Colunas
A.6.2.	A torre impossível Desafio rápido de trabalho em equipa	10'	Esparguete, 1 m de fita adesiva, gomas marshmallow
A.6.1.	Música e emoção do movimento (1) Dramatização guiada por música	20'	Colunas
AT.4	Da ideia ao projeto (S6) Protótipos/testes por equipas	20'	Diferentes materiais consoante as necessidades
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG7	AFINA A IDEIA
Competências	CP1 (Autoconhecimento) CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Testar a peça noutros contextos e relacioná-la com os objetivos pessoais (PAI)
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • O que se consegue: protótipo robusto + alicerçado em metas individuais • <i>Dicas de facilitação</i>: peça feedback concreto: “+1 coisa que resulta/+1 melhoria”

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.7	Música e emoção do movimento (2) Mesma peça com outra música/sem música	35'	Colunas
A.7.1	P.A.I Mini-PAI: objetivos a curto prazo	20'	Fichas PAI
AT.4	Da ideia ao projeto (S7) Concretização da proposta final	20'	Mural de decisões
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG8	BLUEPRINT CRIATIVO
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conceber o plano do evento/produto: decisões, checklist e datas
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • O que se consegue: roteiro claro (o quê, como, quando, quem) • <i>Dicas de facilitação:</i> trabalhe em formato de tabela (tarefas por colunas)

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.8	Parte 1. Sonhamos o evento Formato, local, público, duração	30'	Ficha de planificação
A.8	Parte 2. Checklist estratégica Tarefas de menor a maior complexidade + datas Datas importantes e reservas Bloquear espaços/recursos (pré-requerimentos)	45'	Quadro, post-its
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia	10'	Cadeiras em círculo

SG9	CRIA EM EQUIPA
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Distribuição de papéis e microplanos Criação do guião
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: responsabilidades claras + guião versão 1 <u>Dicas de facilitação</u>: cartões de papéis com entregáveis e prazos

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	-
A.8	Parte 3. Cada qual com o seu papel Atribuição de papéis + microplanos	30'	Cartões de papéis
A.8	Parte 4. Criação do guião Ordem, tempos, transições, recursos	40'	Quadro, post-its
AT.2	Roda de conversa Breve conclusão com 1-2 perguntas-guia, esclarecimento de dúvidas	15'	Cadeiras em círculo

SG10	CONSTRÓI O TEU MUNDO
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustes finais do plano • Ensaio por blocos com logística técnica
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • O que se consegue: guião versão 2 + bloqueios técnicos resolvidos • <u>Dicas de facilitação</u>: ensaios por partes antes do ensaio geral

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	–
A.8	Parte 5. Ajustes e revisão final Checklist, responsáveis, coerência	30'	Tabela de tarefas
	Ensaio por blocos Ensaio de cada bloco do guião	35'	Quadro, post-its
	Logística técnica Projetor, micros, local...	15'	–
A.T.2	Roda de conversa Esclarecimento de dúvidas e acordos	10'	Cadeiras em círculo

SG11	POLIR O DIAMANTE
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Materializar o produto (desenvolvimento/edição/ensaio geral)
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: versão quase definitiva do produto <u>Dicas de facilitação</u>: acompanhe com perguntas-guia e não com soluções

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.T	Emocionómetro Check-in do grupo	10'	Emocionómetro
A.T.1	Alinhamento em 5' Revisão da última sessão e ideias-chave do dia	5'	—
A.11	Ativação e revisão do plano Status das tarefas, bloqueios, ajustes	15'	Checklist, guião
A.11	Desenvolvimento do produto Construção/edição/ensaio em equipas	50'	Materiais necessários
	Testes técnicos Últimos testes de som/vídeo/espço	10'	—
A.T.2	Roda de conversa Esclarecimento de dúvidas e acordos	10'	Cadeiras em círculo

SG12	SHOWTIME: LEVEL-UP LIVE
Competências	CP2 (Comunicação) CP3 (Tomada de decisões) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar o evento final, com ou sem público
Duração	100'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: encerrar o ciclo mostrando o processo e o produto <u>Dicas de facilitação</u>: uma pessoa externa para controlar tempos/transições.

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.12	Receção e boas-vindas Mestre de cerimónias + contexto	10'	–
	Apresentação do processo O que fizemos, como e porquê	15'	–
	Apresentação do produto Núcleo do evento (formato escolhido)	50'	–
	Reconhecimentos Agradecimentos e menções	10'	–
	Encerramento criativo Mensagem final + foto de grupo	15'	–

SGX	MISSÃO CUMPRIDA: CELEBRAÇÃO E RECONHECIMENTO
Competências	CP1 (Autoconhecimento) CP2 (Comunicação) CP4 (Trabalho em equipa)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o processo, celebrar conquistas e concluir com a entrega de diplomas
Duração	50'
Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> O que se consegue: sentimento de conquista e transferência de aprendizagens <i>Dicas de facilitação:</i> comentários específicos (não genéricos) nos reconhecimentos

Desenvolvimento da sessão

Código	Atividade	Duração	Recursos
A.X	Reconhecimento e diplomas Entrega de diplomas	10'	Diplomas
A.X.1	Conhece-te melhor 2 (pós-teste) Questionário final (mesma ferramenta)	35'	Pós-teste
	Encerramento simbólico Uma palavra para o futuro	5'	—

ANEXO II

Ficha de sessões individuais

FICHA DE SESSÕES INDIVIDUAIS

Título	S.I	SESSÕES INDIVIDUAIS
Ciclo	FPB/PIEF	
Formativo	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o autoconhecimento dos/as estudantes. Esclarecer dúvidas sobre a sua trajetória educativa e profissional. Identificar e potenciar os seus pontos fortes. Definir um objetivo educativo/profissional realista 	
Objetivos		30' a 55'
Duração	<ul style="list-style-type: none"> Papel e esferográficas. espaço independente 	
Recursos necessários	ANX.15_SWOT, ANX.12.1_PAI, ANX.16_Escada	

Em que consiste uma sessão individual?

As sessões individuais oferecem orientação personalizada para que os/as estudantes reflitam sobre a sua trajetória educativa e sobre os seus interesses e expectativas. Ao longo de dois encontros, trabalha-se o autoconhecimento, a identificação de pontos fortes e o planeamento do seu futuro académico e profissional. Além disso, estas sessões permitem esclarecer dúvidas e prestar informação crucial para que cada estudante tome decisões informadas.

Atitude do/a formador(a):

O/A formador(a) deve criar um ambiente de confiança, através da escuta ativa, da empatia e do respeito, evitando julgamentos ou imposições. O seu papel é guiar com perguntas abertas para fomentar a autoexploração e ajudar o/a estudante a tomar as suas próprias decisões. Deve fornecer informação clara e adaptada a cada caso. Se surgirem temas pessoais delicados, deve agir com prudência, centrando-se na orientação vocacional e encaminhando a situação para as equipas especializadas da instituição.

Desenvolvimento

SESSÃO 1: Autoconhecimento e Exploração

Temas a tratar:

- Percurso educativo até ao momento (experiências, dificuldades, conquistas).
- Interesses, motivações e expectativas pessoais.
- Identificação de pontos fortes e áreas de melhoria através da análise SWOT.
- Identificação de possíveis opções académicas e profissionais.
- Reflexão sobre o futuro e definição de um primeiro objetivo.

Notas do/a formador(a):

Conclusões e pontos acordados para a próxima sessão:

SESSÃO 2: Definição do objetivo e do Plano de Ação

Temas a tratar:

- Expectativas académicas e profissionais a médio e longo prazo.
- Revisão e ajuste do objetivo educativo/profissional.
- Criação de um Plano de Ação Individual (PAI) simplificado.
- Identificação dos apoios e recursos necessários.
- Reflexão sobre eventuais dificuldades e estratégias para as superar.

Notas do/a formador(a):

Conclusões e pontos acordados para a próxima sessão:

Protocolo em caso de temas pessoais de difícil gestão

Durante a sessão, podem surgir situações pessoais sensíveis como:

- Problemas familiares ou escolares.
- Casos de bullying, maus-tratos ou violência.
- Consumo de substâncias ou outras situações de risco.
- Outras.

Procedimento de atuação:

- **Escuta ativa e respeito:**
Dar espaço ao/à estudante para se exprimir sem julgamentos.
- **Não intervir diretamente:** Manter o foco na orientação vocacional e profissional.
- **Encaminhar para a equipa competente:** Informar a equipa educativa, a equipa de orientação e, se necessário, a equipa diretiva. Efetuar o encaminhamento adequado de acordo com o protocolo da instituição.

IMPORTANTE: Não realizar intervenções psicológicas nem tentar resolver problemas pessoais fora do âmbito vocacional e profissional.

ANEXO III

Fichas de atividades

As fichas de atividades estão identificadas por códigos, que correspondem aos utilizados nas fichas de sessão. Aqui, são organizadas segundo a ordem das sessões de grupo do percurso formativo.

As comuns ou transversais são incluídas no final. Também anexamos duas séries de atividades para construção de relação e quebra-gelo. Em seguida, apresentamos a lista de fichas.

FICHA DE SESSÃO	FICHA DE ATIVIDADE
SG0 - AQUI VAMOS NÓS!	A.0. - Apresentação LEVEL-UP D. - Decálogo de normas A.0.1. - Conhece-te melhor
SG1 - RESET E RELAÇÃO	AT. - Emocionómetro musical A.1. - Projeto LEVEL-UP A.1.1. - A minha canção B. - Conjunto de dinâmicas para construir relação A.1.2. - Onde está o dono do som? AT.3. - Imaginamos o nosso LEVEL-UP AT.2. - Círculo de diálogo
SG2 - EXPLORA O BEAT	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.2.1. - Conta com a equipa A.2. - Qual é o tubo? B. - Conjunto de dinâmicas para construir relação AT.3. - Imaginamos o nosso LEVEL-UP AT.2. - Círculo de diálogo
SG3 - IMAGINA O TEU LEVEL-UP	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.3.1. - O mestre relojoeiro A.3. - Roda de improviso B. - Conjunto de dinâmicas para construir relação AT.3. - Imaginamos o nosso LEVEL-UP AT.2. - Círculo de diálogo

FICHA DE SESSÃO	FICHA DE ATIVIDADE
SG4 - DO CAOS AO CONCEITO	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.4.1. - A voz do grupo A.4. - O passeio e o tempo A.4.2. - A paisagem que dá forma à melodia AT.4. - Da ideia ao projeto AT.2. - Círculo de diálogo
SG5 - MÃOS AO RITMO	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.5. - A paisagem que dá forma à melodia 2 A.5.1. - A viagem da assertividade AT.4. - Da ideia ao projeto AT.2. - Círculo de diálogo
SG6 - PROTÓTIPO EM CURSO	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.6. - O som do silêncio A.6.2. - A torre impossível A.6.1. - Música e emoção do movimento 1 AT.4. - Da ideia ao projeto AT.2. - Círculo de diálogo
SG7 - AFINA A IDEIA	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.7. - Música e emoção do movimento 2 A7.1. - PAI AT.4. - Da ideia ao projeto AT.2. - Círculo de diálogo
SG8 - BLUEPRINT CRIATIVO SG9 - CRIA EM EQUIPA SG10 - CONSTRÓI O TEU MUNDO	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.8. - Do plano à realidade: o nosso grande projeto final AT.2. - Círculo de diálogo
SG11 - POLIR O DIAMANTE	AT. - Emocionómetro musical AT.1. - Alinhamento em 5 minutos A.11. - Mãos à obra: o nosso produto final AT.2. - Círculo de diálogo
SG12 - SHOWTIME: LEVEL-UP LIVE	A.12. - O nosso evento final
SGX - MISSÃO CUMPRIDA: CELEBRAÇÃO E RECONHECIMENTO	A.X. - Reconhecimento e diplomas A.X.1. - Conhece-te melhor 2

FICHA DE ATIVIDADE A.O.

Título	A.O.	APRESENTAÇÃO LEVEL-UP
Competência	SGO	CP4 – Trabalho em equipa
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conhecer o projeto LEVEL-UP aos/às estudantes • Apresentar o/a formador(a) que o conduzirá 	
Duração	20'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • PPT SG1 (<i>não incluído: é recomendável fazer um PPT com a informação básica a transmitir, mas não é obrigatório</i>), sala de aula, bola. 	

Desenvolvimento

Introdução

Breve apresentação do/a formador(a):

“Olá! Sou o/a [nome] e vou acompanhar-vos num projeto muito especial nas próximas semanas.”

“Que é o Level-Up? É um projeto que combina a música e diferentes formas de aprender fazendo, com atividades práticas. Não se trata só de teoria, mas de explorar quem são vocês, quais são os vossos gostos e em que é que são bons/boas. A ideia é ajudar-vos a descobrir os vossos talentos, trabalhar em equipa e pensar no que querem para o vosso futuro.”

Refira que é um projeto inovador que liga Portugal e Espanha e que o grupo foi escolhido como piloto para a sua implementação.

FORMADOR(A):

“Antes de começarmos, gostava de vos conhecer um pouco melhor e que vocês também me conhecessem a mim.”

Atividade quebra-gelo

“Vamos jogar um jogo para saber mais sobre cada um de vocês. Este será um espaço sem julgamentos, onde o mais importante é que se divirtam e sejam autênticos.”

“A bomba de conexões”

O/A formador(a) pega na bola (que será posteriormente usada nas rodas de conversa) e diz o seu nome e algo sobre si próprio/a (por exemplo, algo de que gosta, uma história engraçada ou a sua canção favorita).

Depois, lança a bola a um(a) estudante:

“Passo-te a bola: Como te chamas? Que gostas de fazer nos teus tempos livres?”

O/A estudante responde e lança a bola a um(a) colega, fazendo-lhe uma pergunta (pode ser uma das sugestões, como: *“Qual é o teu prato favorito?”*, *“Que lugar gostavas de visitar um dia?”*).

Repete-se o processo até todos/as terem participado.

Encerramento do jogo:

O/A formador(a) salienta que esta dinâmica representa a forma como todos/as estão conectados/as, seja por interesses comuns ou pelo simples facto de estarem juntos/as no projeto.

Conclui destacando que este será um espaço de aprendizagem mútua e trabalho em equipa.

Reflexão breve:

O/A formador(a) incentiva os/as estudantes a partilhar como se sentiram com a atividade:

Agradece a participação e refere que esta atividade de conexão será importante para as futuras atividades do projeto.

FICHA DE ATIVIDADE A.0.1.

Título	A.0.1.	CONHECE-TE MELHOR
Competência	SGO	
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a avaliação (pré-teste) com os/as estudantes 	
Duração	30'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> PPT SG1, computadores, hiperligação para o questionário de avaliação ou questionário. impresso 	
Anexos	ANX.14_Conhece-te melhor	

Desenvolvimento

Idealmente, será requerida uma sala de aula de informática ou com acesso a computadores, nos quais teremos aberto previamente o acesso ao questionário.

O/A formador(a) transmite-lhes a seguinte mensagem:

“Vamos começar a sessão de hoje com algumas perguntas para que se conheçam melhor. No total, vai demorar cerca de 15 minutos. Têm de ler as perguntas com atenção e responder aquilo com que mais se

identificam. Não há respostas melhores do que outras, pois todos/as somos diferentes e é normal respondermos coisas diferentes.

Se não perceberem bem alguma pergunta, voltem a lê-la. Tenho a certeza de que a interpretação que fizerem será boa. Eu não vos posso explicar nada.

Quando todos/as tiverem terminado, vamos refletir sobre os temas de que tratam as perguntas, mas não vamos partilhar as respostas, porque são secretas e pessoais. E vamos ver como é que estas perguntas se relacionam com as competências que

vamos trabalhar no curso. Mas e que são competências? Vamos saber depois de responderem. Mas posso dizer-vos que vos vão ajudar na vossa vida e nas vossas opções de trabalho.”

DISTRIBUI-SE O QUESTIONÁRIO

Quando todos/as tiverem respondido, iniciar-se-á um breve debate sobre as competências que foram objeto de resposta e com as quais vamos trabalhar, que incluirá o diálogo e a reflexão em conjunto sobre cada competência:

- O que é uma competência
- Que significa para vocês “inteligência emocional”? E assim sucessivamente para cada competência.
- Para que serve cada uma das competências no vosso dia a dia, nos vossos estudos, no vosso trabalho, etc.? Este deve ser um processo em que os/as estudantes refletem e eles/as próprios/as criam as respostas com a orientação do/a formador(a).
- Um espaço de autorreflexão sobre como se veem individualmente em cada competência. Isto pode ser feito escolhendo uma pergunta representativa de cada competência e fazendo-os/as refletir sobre a sua resposta, essa competência, a perceção de si próprios/as a esse nível, etc.

FICHA DE ATIVIDADE A.1.

Título	A.1.	PROJETO LEVEL UP
Competência	SG1	
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conhecer o projeto Level-Up de forma motivante e natural 	
Duração	5'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula, PPT (se quisermos ter um apoio) 	

Desenvolvimento

“Olá a todos e a todas. Sou o/a [nome do/a formador(a)] e durante as próximas semanas vou estar a trabalhar convosco num projeto super especial que se chama Level-Up.

Este projeto foi pensado para vos ajudar a descobrir os vossos talentos, aprender coisas novas e preparar um plano para o vosso futuro, tudo isso utilizando a música como ferramenta principal!

Mas fiquem descansados e descansadas. Não precisam de ser músicos nem de saber tocar um instrumento. O importante é que participem e se divirtam enquanto aprendemos juntos e juntas.”

Que é o Level-Up?

“O Level-Up é um programa diferente, em que não vamos fazer atividades típicas de aula. Aqui vamos trabalhar de forma prática e divertida para:

- Descobrir em que é que são bons e boas, e quais os vossos interesses.
- Melhorar o modo como comunicam e expressam as vossas ideias.
- Aprender a trabalhar em equipa e resolver problemas juntos e juntas.
- Pensar no que querem fazer no futuro e em como poderão alcançá-lo.”

“Este projeto foi feito para vocês, para que se conheçam melhor e desenvolvam competências que vos serão muito úteis na vossa vida quotidiana e profissional.”

Duração e o que faremos

“O projeto começa agora e dura até maio. Teremos 9 sessões: algumas serão em grupo, com atividades criativas e práticas, e noutras trabalharemos de forma mais individualizada para vos ajudar com o que precisarem. No final, vamos organizar um evento final entre todos e todas, no qual demonstrarão tudo o que aprenderam e criaram durante o projeto. Vai ficar fantástico!”

Encerramento

“O Level-Up é uma oportunidade para se conhecerem melhor, aprenderem de uma forma diferente e se prepararem para tudo o que vier na vossa vida. Não importa de onde vêm, o importante é onde querem chegar. Este projeto é o vosso momento, e eu estarei aqui para vos acompanhar e ajudar.”

Frase motivadora de encerramento:

“Dentro de cada um e de cada uma de vocês há muitos talentos à espera de brilhar. Vamos descobri-los e elevá-los a outro nível. Vamos a isso?”

FICHA DE ATIVIDADE A.1.1.

Título	A.1.1.	A MINHA CANÇÃO
Competência	SG1	CP2 – Escuta ativa, expressão simbólica e autoexpressão. CP4 – Relacionamento interpessoal, adaptabilidade e compromisso
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma dinâmica de apresentação da turma de forma criativa e significativa. • Recolher canções escolhidas pelos/as estudantes, que serão utilizadas como recurso motivacional em várias fases do projeto • Promover a participação ativa e a criação de um ambiente de grupo positivo com base nos gostos e interesses musicais dos/as estudantes 	
Duração	20'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Papel e esferográficas. • Dispositivo para reproduzir canções. • Uma caixinha ou recipiente para guardar os papéis 	

Desenvolvimento

Introdução – Apresentamo-nos com música (5')

O/A formador(a) explica a dinâmica: cada estudante apresenta-se à turma dizendo o seu nome e partilhando **uma canção de que goste ou que sinta que o/a representa neste momento**, sem necessidade de falar de emoções ou justificar a sua escolha.

Essa canção é anotada num papel, juntamente com o nome do/a artista, e todos os papéis são guardados numa caixinha

Dica de formação: Saliente que não há canções certas ou erradas: o importante é que tenham significado ou simplesmente que gostem delas.

Escolha e registo individual (5')

Cada estudante escreve num papel:

- Título da canção
- Nome do/a artista

Metem o papel na caixinha ou recipiente.

Dica de formação: Se algum(a) estudante não se lembrar do título exato, pode pesquisar no telemóvel ou perguntar a um(a) colega

Apresentação à turma (5')

Quem quiser pode partilhar em voz alta a sua canção e artista quando se apresentar.

Opcionalmente, pode reproduzir um pequeno trecho (no máximo, 30 segundos) de uma canção.

Dica de formação: Mantenha o ritmo ágil: esta é uma atividade introdutória, não um debate.

Uso das canções no projeto (5')

Explique à turma que todas as canções reunidas serão utilizadas em várias fases do projeto:

- Como música de fundo em atividades.
- Como recurso motivacional para abrir ou encerrar sessões.
- Como ferramenta de coesão em grupo em momentos-chave do processo.

Dica de formação: Pode classificar as canções mais à frente em função do ambiente que criam (ativadoras, relaxantes, inspiradoras) e usá-las estrategicamente de acordo com o objetivo de cada sessão.

PRODUTO FINAL: Uma lista de canções escolhidas pelos/as estudantes, que servirá de **recurso motivacional e elemento identitário da turma** ao longo do projeto

FICHA DE ATIVIDADE A.1.2.

Título	A.1.2.	ONDE ESTÁ O DONO DO SOM?
Competência	SG1	<p>CP1 – Inteligência emocional</p> <p>CP2 – Comunicação</p> <p>CP3 – Tomada de decisões</p> <p>CP4 – Trabalho em equipa</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretação rítmica do movimento • Desenvolvimento da expressão musical 	
Duração	20' a 40' (consoante o número de estudantes)	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de boomwhackers, cronómetro 	

Desenvolvimento

Passo 1: Divisão e preparação da turma

A turma divide-se em dois grupos, que competirão entre si no jogo *Onde está o dono do som?* O jogo consiste no seguinte:

O jogador 1 da equipa A junta-se aos membros da equipa B. A equipa B define um jogador (por exemplo, o jogador 4 da equipa B) para ser o *proprietário do som* e informa o jogador 1 da equipa A sem que os outros membros da equipa A oçam.

Passo 2: Adivinha quem é o dono do som

Os jogadores da equipa B movem-se livremente pelo espaço da sala de aula, ao mesmo tempo que o temporizador inicia uma contagem crescente. O jogador 1 da equipa A, com recurso a 1 ou 2 boomwhackers, traduz musicalmente os movimentos do *proprietário do som* (neste caso, do jogador 4 da equipa B), enquanto os seus colegas da equipa A tentam adivinhar quem é o *dono do som*.

Se a equipa A identificar o *proprietário do som* dentro do tempo estipulado (entre

30” e 60”), ganha um ponto. Se a equipa A exceder o tempo ou identificar erradamente o *proprietário do som*, não ganha nenhum ponto.

Passo 3: Desenvolvimento

O jogo continua com a inversão de papéis, com a equipa A a mover-se pelo espaço e a equipa B a tentar adivinhar quem é o *dono do som*. E também se repete para que cada membro da equipa passe pela experiência de usar boomwhackers para traduzir o movimento em som/ritmo..

Passo 4: Reflexão

Uma vez terminado o jogo, convide os/as estudantes a refletir. Eis algumas perguntas para guiar a reflexão:

- É fácil estabelecer uma relação entre o movimento e o som/ritmo? Porquê?
- Qual é a parte mais difícil deste jogo?
- Como pode a equipa que se move pelo espaço dificultar a identificação do proprietário do som? Como se traduziria essa ideia em som/ritmo?
- Gostas mais de estar na posição de te mover pelo espaço, tentar adivinhar ou produzir o som? Porquê?

FICHA DE ATIVIDADE A.2.

Título	A.2.	QUAL É O TUBO?
Competência	SG2	<p>CP1 – Inteligência emocional</p> <p>CP2 – Comunicação</p> <p>CP4 – Trabalho em equipa</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a concentração no sentido auditivo • Desenvolver a noção e a perceção da sonoridade dos sons altos e baixos e o discernimento de tons
Duração		20' a 45' (consoante o número de estudantes)
Recursos necessários		<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de boomwhackers, com os olhos vendados (algo para vender os olhos)

Desenvolvimento

Passo 1: Disponha os boomwhackers

O/A formador(a) põe os boomwhackers no chão, uns ao lado dos outros, dispostos por tamanhos, do maior (à esquerda) ao mais pequeno (à direita). Para simplificar a atividade, apenas serão utilizadas as notas de Dó maior, sem acidentes (sustenidos # e bemóis b): Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá e Si.

Deve ter dois conjuntos de boomwhackers, um para a equipa A e outro para a equipa B.

Passo 2: Divida os/as estudantes em dois grupos

A turma divide-se em dois grupos, que competirão entre si no jogo *Qual é o tubo?* O jogo consiste no seguinte:

O jogador 1 da equipa A posiciona-se no chão atrás do primeiro conjunto de tubos para conseguir alcançá-los facilmente, com os tubos à sua frente (os maiores à esquerda e os mais pequenos à direita). É colocada uma venda nos olhos ao jogador 1 da equipa A para que perca o sentido visual e tenha de fazer a sua escolha unicamente com base na audição.

O jogador 1 da equipa B posiciona-se no chão atrás do segundo conjunto de tubos, escolhe um dos tubos e batuca-o algumas vezes.

O jogador 1 da equipa tem de, em apenas três tentativas, encontrar o tubo com o mesmo som/a mesma letra.

Nota: entre cada tentativa, o jogador 1 da equipa B volta a batucar o tubo algumas vezes para recordar o som.

Se o jogador 1 da equipa A conseguir encontrar o tubo em três tentativas ou menos, a equipa A recebe 1 ponto.

Depois, o jogador 1 da equipa A tira a venda dos olhos e passa-a ao jogador 1 da equipa B, que a põe nos olhos, e voltam a jogar com os papéis invertidos. Se o jogador 1 da equipa B conseguir encontrar o tubo, a equipa B recebe 1 ponto.

O jogo continua com os restantes elementos: (2, 3, 4...) de cada equipa. Todos os jogadores devem participar e, se necessário caso as equipas não tenham o mesmo número de elementos, um dos jogadores pode participar mais do que uma vez.

A equipa vencedora será a que tiver conquistado mais pontos no fim.

Passo 3: Reflexão

Uma vez terminado o jogo, convide os/as estudantes a refletir. Eis algumas perguntas para guiar a reflexão:

- Encontras alguma relação entre o som e o tamanho das válvulas? Qual?
- Que acontece quando têm os olhos vendados? Que é que muda? Como se sentem? Para onde vai a atenção?
- Qual é o papel do silêncio neste jogo?
- Gostas mais de estar na posição de produzir o som ou ter de adivinhar? Porquê?

FICHA DE ATIVIDADE A.2.1.

Título	A.2.1.	CONTA COM A EQUIPA
Competência	SG2	CP2 – Escuta ativa, comunicação não verbal. CP4 – Trabalho em equipa, adaptabilidade, compromisso
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a escuta ativa, a concentração e a atenção plena. • Desenvolver a coordenação em grupo através do ritmo e do silêncio • Promover a coesão da equipa e a tomada de decisões coletivas sem comunicação verbal • Melhorar a noção do tempo e a sincronização através do uso de um metrónomo digital 	
Duração	10'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço amplo onde a turma se consiga dispor em círculo • Metrónomo digital (aplicação gratuita para telemóvel/tablet ou versão web) • Colunas (opcionais) para que a marcação de tempo seja audível para todos/as 	

Desenvolvimento

Formação da roda e explicação (3')

A turma posiciona-se de pé em círculo.

O/A formador(a) explica a dinâmica:

- A turma tem de contar em voz alta desde 1 até ao número total de participantes.
- Cada número só pode ser dito por uma pessoa, e ninguém pode

acordar uma ordem previamente nem comunicar verbalmente.

- Se duas pessoas falarem ao mesmo tempo, reinicia-se a contagem no “1”.

O desafio está em conseguir concluir a sequência sem interrupções.

Dica de formação: Mantenha o tom lúdico. Pode dizer: “Não há pressa para chegar ao número final, mas sim para nos escutarmos melhor”.

Primeira ronda sem metrónomo (3-4')

Realizam a dinâmica como na versão original. Isto servirá como “linha de base” para depois se comparar o trabalho com ritmo.

Dica de formação: Após duas ou três tentativas, interrompa a atividade e reflitam em grupo: Qual foi a parte mais fácil? Qual foi a parte mais difícil?

Introdução do metrónomo digital (5')

Agora adicionamos um novo elemento: a marcação rítmica do metrónomo.

A turma terá de continuar a contar sem perder o tempo marcado pelo metrónomo.

Só se pode dizer um número por cada batida.

Se duas pessoas falarem ao mesmo tempo ou alguém se adiantar ou atrasar em relação ao metrónomo, a contagem é reiniciada.

Dica de formação: Comece com um tempo lento (60-70 bpm) e, se a turma conseguir acompanhar, aumente gradualmente a velocidade para adicionar dificuldade.

Variante avançada (opcional, 5')

Quando a turma conseguir realizar a sequência seguindo a batida, adicione um novo desafio:

Repetir a dinâmica de olhos fechados, confiando unicamente no ouvido e no ritmo comum.

Dica de formação: Aqui, reforça-se a escuta ativa e a confiança entre o grupo. Pode encerrar esta fase com uma minirreflexão sobre o modo como o ritmo pode “organizar” a ação coletiva.

RESULTADOS ESPERADOS

Melhoria da coordenação, da atenção e da escuta em grupo.

Maior consciência do ritmo coletivo e do papel de cada pessoa na equipa.

Capacidade da turma de se autorregular sem necessidade de comunicação verbal.

Sugestão de extensão

Pode associar esta atividade a outras do projeto relacionadas com a música, a sincronização ou a execução de produtos finais (como ensaios de apresentações, coreografias ou atuações), pois treina-lhes o ritmo, a escuta e a colaboração.

FICHA DE ATIVIDADE A.3.

Título	A.3.	RODA DE IMPROVISO
Competência	SG3	<p>CP1 – Inteligência emocional</p> <p>CP2 – Comunicação</p> <p>CP3 – Tomada de decisões</p> <p>CP4 – Trabalho em equipa</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> • Fomento da colaboração e da coordenação entre os membros da turma • Desenvolvimento da noção de tempo e ritmo
Duração		20' a 45' (consoante o número de estudantes)
Recursos necessários		<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de boomwhackers, gravador de som e cronómetro

Desenvolvimento

Passo 1: Preparação

Os/As estudantes estão dispostos em círculo, sentados em cadeiras, cada um(a) com um tubo na mão que batucará nos joelhos.

Nota 1: apenas se utilizarão as notas C, D, E, G e A.

Nota 2: a atividade pode ser realizada com a turma toda ao mesmo tempo ou dividida em grupos pequenos.

Passo 2: Regras de improviso

O/A formador(a) propõe à turma a realização e gravação de um improviso com uma duração máxima de 2'.

O improviso tem regras que a turma deve cumprir:

1. Tem de ter princípio, meio e fim.
2. Tem de respeitar o tempo imposto por um elemento externo: por exemplo, um ostinato rítmico

ou um groove tocado pelo/a formador(a).

3. Durante a execução, os/as estudantes não podem falar.
4. Durante a execução, tem de haver pelo menos um tubo a tocar, mas nunca mais do que três tubos ao mesmo tempo.
5. O improviso não pode ser interrompido.

Passo 3: Execução

O/A formador(a) liga o gravador de som, configura o temporizador e estabelece um tempo (usando, por exemplo, um ostinato rítmico). Começa o improviso.

Os/As estudantes tocam os tubos seguindo as regras estabelecidas anteriormente. Ao 1'30", o/a formador(a) faz sinal aos músicos a indicar que faltam 30" para o fim do improviso, e os/as estudantes encerram o improviso.

Nota 1: o improviso pode ser inferior a 2', mas nunca superior.

Nota 2: aos 2', se o improviso não tiver terminado, o/a formador(a) interrompe-o.

Passo 4: Escuta e reflexão.

Depois de cada improviso, o/a formador(a) ouve o áudio gravado, propondo uma reflexão sobre as seguintes perguntas:

- Conseguimos identificar um princípio, um meio e um fim, uma espécie de percurso musical que nos leva de um ponto a outro?
- De que partes gostaste mais? Porquê?
- Que podemos melhorar para que a música seja mais interessante?
- Conseguimos identificar diferentes ambientes musicais num mesmo improviso? Quais? Conseguimos associá-los a emoções?

Nota: as reflexões empreendidas devem oferecer pistas e ideias para a realização de improvisos futuros.

FICHA DE ATIVIDADE A.3.1.

Título	A.3.1.	O MESTRE RELOJOEIRO
Competência	SG3	CP1 – Inteligência emocional CP2 – Comunicação CP3 – Tomada de decisões CP4 – Trabalho em equipa
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da expressão musical • Introdução à noção de composição e estrutura 	
Duração	20' a 45' (consoante o número de estudantes)	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de boomwhackers e/ou outros instrumentos musicais ou outros objetos disponíveis na escola 	

Desenvolvimento

Passo 1: maestro e orquestra

Para o desenvolvimento desta atividade, cada estudante ocupa, à vez, o papel de maestro do relógio, e os demais constituem a sua orquestra. O maestro do relógio é responsável por definir algumas regras, entre estas possibilidades:

- com que frequência tocam os músicos;
- em que parte da música participa cada músico;
- quando é que o piano tem uma presença mais forte ou mais fraca;

Bem como definir a duração da peça musical.

Os músicos da orquestra são responsáveis por cumprir o plano definido pelo maestro.

Passo 2: Preparação da peça musical

Cada músico da orquestra escolhe o instrumento que tocará na peça musical: boomwhackers, percussão corporal, voz, esferográficas, etc.; e cada um cria um som ou frase musical repetível com uma duração máxima de 3 segundos.

Quando todos/as tiverem terminado, ao sinal do maestro, cada músico mostra o seu som ou frase musical.

Depois, o maestro define as regras, tais como: nesta peça musical, cada músico tocará o seu som ou frase três vezes. No primeiro quarto da obra, apenas os/as estudantes 1 e 2 podem jogar. No último quarto da peça, deve haver um decrescendo, com os músicos a tocar gradualmente mais baixo.

Nota: cada maestro será livre para definir as suas próprias regras.

Passo 3: Execução

O maestro do relógio posiciona-se em frente à sua orquestra e põe um dos braços em posição vertical com a mão a apontar para baixo. Assim que se fizer silêncio (é muito importante começar com silêncio), o maestro começa a girar o braço como se fosse o ponteiro de um relógio, a uma velocidade mais rápida ou mais lenta (mas constante). A peça tem início no momento em que o braço se transformar num movimento, e termina quando o braço voltar à posição inicial.

Nota: o jogo pode ser repetido quantas vezes quiser, alternando o maestro e mudando as regras, os instrumentos musicais e os sons ou frases sonoras criados pelos músicos.

Passo 4: Reflexão

Uma vez terminada a execução de cada peça, convide os/as estudantes a refletir. Eis algumas perguntas para guiar a reflexão:

- De que gostaste mais na peça musical? Porquê?
- O que pode ser melhorado?
- É importante distribuir a nossa participação musical de forma equilibrada ao longo da peça? Porquê? E que acontece se em alguns momentos a densidade do som for maior e noutros for menor?
- O que muda na música quando alteramos o volume? E o que muda nas emoções?
- Qual é o papel do silêncio neste jogo?
- Gostas mais de estar na posição de maestro ou músico? Porquê?

FICHA DE ATIVIDADE A.4.

Título	A.4.	“O PASSEIO E O TEMPO”
Competência	SG4	CP1 – Autoconhecimento CP2 – Saber escutar CP4 – Relacionamento interpessoal, adaptabilidade
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Construir a confiança e definir as bases de um ambiente seguro • Possibilitar a apresentação num contexto lúdico e descontraído • Facilitar a tomada de consciência corporal e emocional através do movimento e da música • Desenvolver a capacidade de reflexão sobre as emoções e a sua relação com experiências e estímulos externos • Fomentar a coesão de grupo e a empatia por meio de uma atividade de sincronização coletiva 	
Duração	15’	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço amplo onde os/as estudantes consigam caminhar e mover-se • Fichas e esferográficas para registar emoções 	

Desenvolvimento

Introdução: Ritmo pessoal

- **Contextualização:** Explique à turma que o corpo tem um “ritmo pessoal” que reflete a nossa identidade e estado emocional. A atividade vai ajudá-los/as a descobri-lo.
- **Início da atividade:** Peça aos/às participantes que caminhem livremente pelo espaço, preenchendo-o de forma equilibrada. Devem procurar um ritmo confortável e natural, o seu “ritmo próprio”.

- **Reflexão breve:** Após alguns minutos, interrompa a atividade e pergunte:

- Como se sentiram a caminhar ao vosso próprio ritmo?
- Esse ritmo é-vos familiar? Sentem-no como próprio?

2. Exploração de Ritmos e Velocidades

- **Variações de ritmo:** Peça aos/às estudantes que alterem o seu ritmo de forma específica. Dê-lhes exemplos como:

- Caminha um pouco mais depressa/ devagar.
- Caminha o mais depressa/devagar possível.
- Caminha como se fosses para a escola ou para o trabalho ou como se regressasses a casa.
- Caminha à chuva/ao sol.
- **Regresso ao ritmo inicial:** Entre cada variação, dê-lhes alguns segundos para voltarem ao seu ritmo original. Este é o seu “ritmo pessoal”.
- Reflexão breve:
 - Que sentiste ao alterar o ritmo?
 - Foi fácil ou difícil voltar ao teu ritmo inicial?
 - Que situações do dia a dia te fazem alterar o teu ritmo natural?

3. Ritmo do grupo

- **Sincronização espontânea:** Peça à turma que caminhe ao seu ritmo pessoal e, de forma gradual, que tentem caminhar todos/as ao mesmo ritmo. Não podem falar entre si nem coordenar-se explicitamente, pelo que têm de se observar e adaptar intuitivamente.
- Reflexão em grupo:
 - *Como é que conseguiram coordenar-se sem falar?*
 - *Que emoções vos suscitou o movimento em grupo?*
 - *Como é que este exercício pode estar relacionado com a colaboração em equipa noutros âmbitos?*

FICHA DE ATIVIDADE A.4.1.

Título	A.4.1.	A VOZ DO GRUPO
Competência	SG4	CP2 – Comunicação verbal e não verbal, assertividade CP3 – Tomada de decisões CP4 – Trabalho em equipa, relacionamento interpessoal, compromisso
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a coesão em grupo, a criatividade e o sentido de identidade da equipa ao escolher uma canção representativa e um nome de equipa 	
Duração	15'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Esferográficas, marcadores, ficha para anotar, leitor de música 	
Anexos	ANX.3_A voz do grupo	

Desenvolvimento

Explique sucintamente que a atividade visa identificar aquilo que os/as representa como grupo para fortalecer o seu espírito de equipa.

- Que mensagem queremos transmitir com o nosso nome e canção?
- De que estilo musical gostamos (ou com que a maioria se identifica)?

Instruções:

- O grupo tem de escolher uma canção que o represente como equipa (que reflita a sua energia, valores ou objetivos).
- Criar um nome de equipa inspirado naquilo que os/as une.

Terão 10 minutos para o decidir.

Resultado esperado: Uma breve lista de possíveis nomes e canções.

Passo 2: Decisão do grupo

- A equipa vota entre as opções propostas.
- Uma vez decidido o nome, designa um(a) porta-voz ou escreve-o num cartaz.

Dinâmica principal

Passo 1: Brainstorming

Perguntas para guiar o debate:

- Que palavras descrevem a nossa energia como equipa?

Encerramento

O grupo apresenta sucintamente o seu nome e a canção escolhida.

Pode usar colunas ou um dispositivo para reproduzir um trecho das canções escolhidas, se o tempo o permitir.

FICHA DE ATIVIDADE A.4.2.

Título	A.4.2.	A PAISAGEM QUE DÁ FORMA À MELODIA - 1
Competência	SG4	CP1 - Autoconfiança CP2 - Expressão simbólica, expressividade artística CP4 - Relacionamento interpessoal
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a autoexpressão, identificar as emoções e relacioná-las com as expressões artísticas • Introduzir e integrar, através do canto, a noção de contexto tonal, tónico e função dominante • Introduzir a noção de harmonia, alterando o contexto tonal da mesma melodia dada • Tomar consciência do eco emocional provocado por uma melodia em função do seu contexto tonal 	
Duração	15'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula, leitor de vídeo e áudio para vídeo do YouTube 	
Anexos	ANX.6.1_Acompañamento menor ANX.6.1_Acompañamento maior ANX.6.2_Acompañamento modo menor (áudio) ANX.6.2_Acompañamento modo maior (áudio)	

Desenvolvimento

Ouvir e repetir sons:

O/A formador(a) canta uma melodia simples, sem palavras, para que os/as estudantes apenas escutem. Depois, canta novamente a melodia e pede aos/às estudantes que, no fim, cantem o último som que ouviram, prolongando-o um pouco.

Interrupções na melodia:

Em seguida, o/a formador(a) volta a cantar a melodia, mas desta vez interrompe-a a dado momento. Os/As estudantes

têm de cantar e prolongar o último som que ouviram imediatamente antes da interrupção.

Escolher um som qualquer:

A seguir, o/a formador(a) canta a melodia outra vez, mas agora pede aos/às estudantes que no fim cantem e prolonguem qualquer som que tenham ouvido na melodia, não só o último.

Experimentar com sons: Nesta parte, o/a formador(a) canta a melodia enquanto os/as estudantes cantam o som que escolheram. Sempre que precisarem

de descansar, podem respirar e depois continuar com o mesmo som.

Variações para sentir diferentes emoções:

O exercício repete-se, mas agora com duas variações para experimentar diferentes sensações:

- Cantar e prolongar um som da melodia que lhes dê uma sensação de descanso.
- Cantar e prolongar um som que lhes dê uma sensação de tensão.

Reflexión final:

Tenho uma melodia alegre, mas, se lhe puser acordes menores, ela torna-se triste, e vice-versa. Relacionar isso com a vida: posso estar feliz, mas, se algo mudar ao meu redor, posso ficar triste, e vice-versa.

- Exemplo: tema “All I Want For Christmas”, da Mariah Carey, versão Halloween:

https://youtube.com/shorts/JzjX6F_nUCk?si=JPxKcCW3hQO36y2B

Por fim, convide os/as estudantes a pensar e refletir sobre esta pergunta: Pode o som ou o ambiente em que ouvimos uma melodia alterar o modo como a sentimos ou as emoções que lhe associamos? De que forma?

Tenho uma melodia alegre, mas, se lhe puser acordes menores, ela torna-se triste, e vice-versa. Relacionar isso com a vida: posso estar feliz, mas, se algo mudar ao meu redor, posso ficar triste, e vice-versa. Exemplo: tema “All I Want For Christmas”, da Mariah Carey, versão Halloween.

FICHA DE ATIVIDADE A.5.

Título	A.5.	EL PAISAJE QUE DA FORMA A LA MELODÍA - 2
Competência	SG5	CP1 – Autoconfiança CP2 – Expressão simbólica, expressividade artística CP4 – Relacionamento interpessoal
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a autoexpressão. • Identificar as emoções e relacioná-las com as expressões artísticas • Tomar consciência da influência do contexto tonal de uma canção no significado da sua letra 	
Duração	30'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos musicais de percussão – boomwhackers, leitor de áudio 	
Anexos	ANX.6.1_Acompanhamento menor ANX.6.1_Acompanhamento maior ANX.6.2_Acompanhamento modo menor (áudio) ANX.6.2_Acompanhamento modo maior (áudio)	

Desenvolvimento

Divisão de grupos:

A turma é dividida em dois ou três grupos de trabalho, promovendo a cooperação e o trabalho em equipa.

Composição de letras:

Cada grupo recebe uma melodia previamente apresentada na atividade “A paisagem que dá forma à melodia”. Peça-lhes que escrevam uma letra para esta

melodia, tendo em conta os elementos emocionais, narrativos e estéticos que desejam expressar. Este passo fomenta o desenvolvimento de competências de escrita criativa e expressão pessoal.

Apresentação e reflexão:

Cada grupo apresenta a sua letra ao resto da turma. Os/As integrantes do grupo podem cantar a letra em conjunto ou eleger um(a) colega que se sinta à vontade para o fazer. Este passo fortalece a confiança na expressão vocal e pessoal.

Contextos tonais:

Depois de apresentar a letra, a turma trabalha com um acompanhamento musical, com recurso aos boomwhackers, seguindo dois contextos tonais: maior e menor. O/A formador(a) introduz estes tons, e os/as estudantes exploram o modo como eles alteram a perceção emocional da letra, reforçando a compreensão do impacto emocional da música e das tonalidades.

Reflexão final:

No fim da atividade, convide os/as estudantes a refletir sobre o modo como a letra escrita transforma a música. Faça perguntas como:

- “Pode a paisagem sonora da melodia mudar se for entendida através de uma letra?”
- “Quais as emoções despertadas pelo contexto tonal maior em comparação com o menor?”
- “Como é que a tonalidade afeta a nossa perceção da letra e da música?”

FICHA DE ATIVIDADE A.5.1.

Título	A.5.1.	A VIAGEM DA ASSERTIVIDADE
Competência	SG5	CP2 – Saber escutar, assertividade, empatia CP4 – Relacionamento interpessoal, adaptabilidade CP3 – Resolução de problemas e procura de alternativas, definição e escolha de prioridades
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a empatia ao considerar as situações pessoais de cada integrante • Praticar a comunicação assertiva para gerir a discórdia e chegar a acordos de grupo • Tomar decisões coletivas, tendo em conta tanto os destinos como a data da viagem 	
Duração	15'	
Recursos necessários	<p>Cartões com papéis que incluam situações pessoais (12 no total)</p> <p>Lista de destinos com prós e contras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praia: Relaxante, mas caro e muito quente em junho • Montanha: Mais económico e fresco, mas requer esforço físico • Cidade cultural: Oferece muitas atividades interessantes, mas há multidões e requer organização <p>Datas possíveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maio: Melhor clima, mas algumas pessoas podem ter exames • Junho: Depois dos exames, mas pode haver compromissos familiares 	
Anexos	ANX.6_A viagem da assertividade	

Desenvolvimento

Apresentação:

Explique que a turma terá de eleger um destino e uma data para a viagem de finalistas, lidando com situações pessoais que afetam cada integrante.

Reforce a importância da empatia para compreender as necessidades dos/as demais, e da assertividade para exprimir as próprias opiniões.

Distribuição de papéis:

Entregue a cada participante um cartão com uma situação pessoal que terá de representar durante a atividade.

Explique que o papel de cada um(a) é proteger as suas necessidades enquanto escuta e trabalha para encontrar uma solução de grupo.

Atividade principal: Superar os desafios da viagem

Etapa 1: Introdução de papéis

Cada participante tem um cartão com o seu papel. Há duas formas de jogar:

1. O/A estudante lê o seu cartão em voz alta, explicando como é que a sua situação influencia a escolha do destino ou da data da viagem.
2. Ninguém conhece os papéis dos/as demais, e todos/as têm de defender o seu papel respeitando a postura dos/as colegas.

Etapa 2: Discussão em grupo e resolução

A turma debate para eleger:

- Um dos três destinos.
- Uma data para a viagem (maio ou junho).

Os/As participantes devem propor soluções criativas para que todos/as se sintam incluídos/as e os seus problemas sejam considerados.

Reflexão em grupo:

- Que aprenderam sobre o trabalho em equipa e sobre a consideração das situações pessoais dos/as demais?
- Como é que poderão aplicar estas competências em situações reais?

12 papéis com situações pessoais

“Não tenho dinheiro suficiente para pagar a viagem mais cara.”

“A minha doença não me permite participar em atividades intensas como caminhar longas distâncias.”

“Dá-me ansiedade estar em sítios com muita gente.”

“Não gosto de praia, porque não sei nadar nem me agrada o calor.”

“Prefiro fazer a viagem em maio, porque em junho tenho de cuidar da minha avó.”

“Sou alérgico ao pólen, e a montanha em maio ia afetar-me muito.”

“Não quero ir em junho, porque tenho um exame importante logo a seguir.”

“Tenho um problema no joelho, por isso não posso caminhar muito, mas quero participar.”

“Em maio tenho uma consulta médica que não consigo alterar.”

“Interessa-me mais a cidade cultural, porque quero aproveitar para aprender coisas novas.”

“Não quero ir à montanha, porque tenho muito medo de alturas.”

“Já tenho uma viagem em família planeada para junho, mas posso alterá-la se o destino for económico.”

Datas:

- **Maio:** Bom clima, mas pode haver exames ou alergias.
- **Junho:** Depois dos exames, mas pode haver compromissos familiares e faz mais calor.

Exemplo de destinos e datas

Destinos:

- **Praia**

Prós: Relaxante, atividades em grupo.

Contras: Caro e quente em junho.

- **Montanha**

Prós: Mais económico e tranquilo.

Contras: Atividades físicas exigentes.

- **Cidade cultural**

Prós: Atividades variadas e educativas.

Contras: Multidões e planeamento exaustivo.

FICHA DE ATIVIDADE A.6.

Título	A.6.	O SOM DO SILÊNCIO O SOM DO SILÊNCIO
Competência	SG6	CP1 – Autoconhecimento CP2 – Saber escutar/Escuta ativa
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Construir a confiança e criar um ambiente seguro para a expressão pessoal • Fomentar a tomada de consciência da paisagem sonora e a percepção individual do “silêncio” • Valorizar a perspectiva individual e única que cada participante tem sobre o mundo • Preparar os/as estudantes para a escuta ativa de música, desenvolvendo a sensibilidade e a atenção aos sons que nos rodeiam 	
Duração	25’	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Colunas, computador, sala de aula 	

Desenvolvimento

1. Introdução e preparação

- **Contextualização:** Explique à turma que a atividade tem como objetivo descobrir a paisagem sonora que nos rodeia, incluindo os sons que muitas vezes passam despercebidos. Destaque a importância da percepção individual e da sensibilidade em relação aos detalhes.
- **Alojamento:** Convide os/as estudantes a posicionar-se no

espaço, deitados/as ou sentados/as, numa posição confortável que lhes permita relaxar. Peça-lhes que fechem os olhos e se preparem para uma experiência de escuta profunda.

2. Toma de consciência del entorno sonoro

- **Primeira audição do “som do silêncio”:** Peça aos/às participantes que permaneçam em silêncio absoluto e que foquem a sua atenção nos sons circundantes.

Oriente-os/as com perguntas de reflexão:

- Que sons consegues identificar?
- Como descreverias este “silêncio”?

Dê-lhes alguns minutos para explorar auditivamente o espaço.

3. Introdução da música

- Progressão sonora: Reproduza uma peça musical previamente escolhida (pode ser instrumental). Comece com um volume quase inaudível e aumente gradualmente até um nível máximo suportável, depois baixe-o de forma inversa até chegar ao silêncio. Durante este processo, peça-lhes que se concentrem no modo como a música interage com a paisagem sonora e como influencia as suas emoções ou sensações.
- Segunda audição do “som do silêncio”: Assim que a música parar, dê-lhes tempo para voltarem a focar-se nos sons circundantes. Faça perguntas como:
 - O “silêncio” do início e do fim soam iguais ou diferentes?
 - Que mudou na tua perceção durante a atividade?

4. Reflexão e partilha de experiências

- Discussão em grupo: Convide cada participante a partilhar a sua experiência de escuta. Faça perguntas como:
 - Que sons te surpreenderam mais?
 - Como descreverias a mudança entre o som da música e o do silêncio?
 - Como é que esta experiência te fez sentir?
- Reflexão educativa: Relacione a experiência com o tema do projeto: explique como é que a sensibilidade em relação aos detalhes da paisagem sonora nos pode ajudar a melhorar a nossa atenção, compreensão e empatia para com o mundo que nos rodeia.
 - Realce a importância de um ambiente seguro e da confiança para expressar as nossas perspetivas únicas.

FICHA DE ATIVIDADE A.6.1.

Título	A.6.1.	MÚSICA E EMOÇÃO DO MOVIMENTO - 1
Competência	SG6	CP1 - Autoconfiança CP2 - Expressão simbólica, Expressividade artística CP4 - Relacionamento interpessoal
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a autoexpressão • Identificar as emoções e relacioná-las com as expressões artísticas • Introduzir e integrar, através do corpo no espaço, a noção de ritmo, enquadrada no tempo e no discurso de determinado tema 	
Duração	45'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de som 	
Anexos	ANX.5_Expressar emoções através do movimento	

Desenvolvimento

Passo 1: Divisão dos/as estudantes em grupos e escolha de um tema musical

A turma divide-se em dois ou três grupos de trabalho. O/A formador(a) pede a cada grupo que escolha um tema musical de que goste ou que sinta que representa algo importante para si. Depois, cada grupo deve explicar as razões da sua escolha aos restantes grupos. Eis algumas perguntas que podem guiar esta explicação:

- Porque escolheram este tema?
- De que mais gostam nesta música?
- Em que situações costumam ouvi-la?
- Que emoções vos transmite a canção?

Passo 2: Criação de uma dramatização

Depois de explicarem as suas escolhas, cada grupo terá de escolher um momento da sua rotina escolar (chegada à escola, aula

de matemática, almoço na cantina, recreio com os colegas, saída da sala quando toda a campainha, etc.) que reflita as emoções que a música lhe transmite; e criar uma dramatização que represente esse momento. A dramatização deve expressar e enfatizar esses sentimentos de forma clara através do movimento.

- *Nota: Nem todos/as os/as estudantes têm de dançar. Os/As que preferirem não participar desta forma podem colaborar na criação da coreografia sem necessidade de dançar.*

Passo 3: Apresentação das dramatizações

Cada grupo apresenta a sua dramatização com a música escolhida. Durante a apresentação, os/as restantes estudantes observam e tomam nota.

Passo 4: Reflexão e discussão

Depois de cada apresentação, os/as estudantes que estiveram a observar a dramatização reúnem-se para partilhar o seu ponto de vista. Eis algumas perguntas para guiar a reflexão:

- Que emoções sentiste ao ver a dramatização dos/as colegas?
- Identificaste as mesmas emoções que o grupo tentou exprimir ou sentiste uma emoção diferente?
- Achas que uma mesma expressão pode despertar emoções diferentes nas pessoas?
- A forma como uma emoção se exprime é interpretada da mesma maneira por quem a sente e por quem a observa?

Passo 5: Apreciação de diferentes estilos musicais

Para esta parte da atividade, cada grupo preenche uma ficha, na qual deve escrever:

- O nome do grupo.
- A dramatização criada e as emoções que queriam transmitir. Depois, o outro grupo tem de adivinhar as emoções relacionadas com a apresentação que acabaram de ver. Em seguida, convida os grupos a refletir sobre o modo como as emoções os levaram a escolher essa música e essa dramatização.

FICHA DE ATIVIDADE A.6.2.

Título	A.6.2.	A TORRE IMPOSSÍVEL
Competência	SG6	CP1 – Gestão emocional CP2 – Comunicação verbal e não verbal, escuta ativa CP3 – Capacidade de análise (pensamento crítico), desenvolvimento do pensamento criativo CP4 – Adaptabilidade, compromisso, responsabilidade
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver <i>soft skills</i> essenciais. • Fomentar a colaboração e a coordenação entre os membros da turma • Estimular a criatividade e a inovação • Promover a reflexão sobre o processo de trabalho em equipa • Fortalecer a resiliência 	
Duração	10'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pacote de esparguete • 5 fitas adesivas • 5 gomas marshmallow • 1 fita métrica 	

Desenvolvimento

Fase 1: Construção da torre mais alta

O objetivo desta dinâmica é introduzir as *soft skills* de forma vivencial.

Dividimos a turma em 2-4 grupos (consoante o tamanho da turma). Distribuimos por cada grupo:

1. 1 fita adesiva
2. 10 fios de esparguete
3. 1 goma marshmallow

Damos a seguinte indicação: “Só com os materiais fornecidos, o objetivo desta atividade é construir a torre mais alta, que agente sozinha durante 10 segundos. Terão 10 minutos para o fazer. No topo da torre, terão de pôr o marshmallow agarrado.”

Alguns esclarecimentos sobre a realização da atividade que podemos partilhar com os/as participantes:

1. Só podem ser utilizados os materiais fornecidos.
2. O esparguete pode ser partido.

3. Não é possível dar mais fios de esparguete.
4. A torre tem de ter uma base.
5. A goma tem de estar inteira no topo da torre.
6. A torre tem de se sustentar sozinha e aguentar 10 segundos sem cair, sem qualquer apoio.

Passados os 10 minutos da atividade, mediremos as torres para apurar qual é a mais alta.

Fase 2: Reflexão conjunta

Posteriormente, fazemos uma partilha e refletimos sobre como correu o trabalho em equipa.

Eis algumas perguntas que nos podem ajudar:

- Como correu o trabalho em equipa?
- Como é que se organizaram?
- Se algum grupo não tiver conseguido (e acontece muitas vezes): Porque é que acham que a torre não se aguentou?

Podemos falar de liderança, comunicação, planeamento, etc.

- Como foi a comunicação do grupo?
- O grupo trabalhou de forma coordenada?
- O grupo estava empenhado na tarefa?

Reflexão final

Encerramos a atividade explicando que todos estes elementos que estiveram em jogo (trabalho em equipa, comunicação, liderança, coordenação e organização, etc.) são soft skills, que nos vão ser úteis para qualquer trabalho.

FICHA DE ATIVIDADE A.7

Título	A.7.	MÚSICA E EMOÇÃO DO MOVIMENTO - 2
Competência	SG7	CP1 - Autoconfiança CP2 - Expressão simbólica, expressividade artística CP4 - Relacionamento interpessoal
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a autoexpressão, identificar as emoções e relacioná-las com as expressões artísticas Tomar consciência do eco emocional de um discurso rítmico em função do seu contexto métrico 	
Duração	35'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Sistema de som 	

Desenvolvimento

Recorde as dramatizações anteriores:

Primeiro, os/as estudantes devem recordar e recapitular as dramatizações que representaram na atividade anterior. Depois disso, estas dramatizações são novamente representadas, mas em duas situações diferentes:

Opção 1: Representar com uma canção diferente

Os/As estudantes de outros grupos escolhem uma canção que seja muito

diferente da que o grupo escolheu no início. Depois, é-lhes pedido que expliquem porque acham que esta nova canção é oposta à primeira.

Em seguida, o grupo tem de representar a mesma dramatização que fez antes, mas com esta nova canção.

Todos os grupos apresentam as suas dramatizações com as canções escolhidas pelos/as colegas.

Depois de cada apresentação, os/as estudantes participam numa discussão para responder a perguntas como:

- As emoções expressas pelos/as dançarinos/as mudam ou mantêm-se?
- As emoções sentidas pelos/as dançarinos/as são sempre as mesmas?
- Se a música muda, também muda a coreografia? Em que consiste essa mudança?

Opção 2: Representar sem música

Agora, é pedido aos grupos que voltem a apresentar as suas dramatizações, mas desta vez sem música.

Depois de cada apresentação, os/as estudantes discutem perguntas como:

- Que acontece às emoções quando não há música?
- A dramatização continua a fazer sentido sem música?

Reflexão sobre o modo como as emoções mudam em diferentes contextos.

FICHA DE ATIVIDADE A.7.1.

Título	A.7.1.	PAI
Competência	SG7	<p>CP1 – Autoconhecimento e autoavaliação, Identificação de interesses e talentos</p> <p>CP2 – Expressão simbólica, Assertividade, autoexpressão</p> <p>CP3 – Planeamento estratégico, Desenvolvimento do pensamento criativo</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir a ferramenta do PAI • Facilitar a tomada de decisões conscientes em relação ao seu futuro profissional quando terminar o curso. • Aprender a definir metas de curto prazo com a finalidade de alcançar um objetivo final. • Refletir sobre pontos fortes e recursos 	
Duração	30'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Esferográficas, fichas PAI impressas (modelo com as secções: objetivo, data prevista, ações, pontos fortes, pessoas e recursos) 	
Anexos	ANX.12_PA I	

Desenvolvimento

Fase 1: Que é um PAI?

O/A formador(a) apresenta a definição e o propósito do PAI (Plano de Ação Individual), destacando que esta ferramenta pode ser útil para estabelecer objetivos pessoais a curto e médio prazo.

O/A formador(a) explica que o PAI inclui três elementos principais: objetivos, ações concretas e recursos disponíveis (pontos fortes pessoais, pessoas de apoio, etc.).

Salienta que o PAI não está relacionado apenas com os estudos, mas com qualquer área em que o/a estudante queira desenvolver-se: competências sociais, desportivas, profissionais, etc.

Fase 2: Preenchimento da Ficha PAI

Os/As estudantes devem preencher individualmente a Ficha PAI, na qual devem incluir:

- Objetivo: Escrever um objetivo que queiram alcançar a curto ou médio prazo (exemplo: melhorar as minhas

qualificações, desenvolver uma habilidade artística, conseguir um emprego em part-time, etc.).

- Data de realização prevista: Definir uma data na qual acreditem conseguir alcançar o seu objetivo (por exemplo: em 3 meses, em 6 semanas, etc.).
- Ações concretas: Escrever que ações específicas vão empreender para alcançar esse objetivo. Isso pode incluir estudar uma hora por dia, frequentar um curso, praticar uma competência, etc.
- Pontos fortes: Identificar que qualidades ou características pessoais os/as ajudarão a alcançar o seu objetivo (como organização, disciplina, criatividade, etc.).
- Pessoas e recursos: Identificar que pessoas ou recursos os/as podem apoiar no seu objetivo (familiares, professores, amigos, ferramentas online, etc.).
- Aconselhamento individual: O/A formador(a) estará disponível para esclarecer dúvidas e orientar os/as estudantes durante o preenchimento da ficha.

Fase 3: Recolha dos PAI

Depois de os/as estudantes preencherem as suas Fichas PAI, o/a formador(a) recolhe-as e guarda-as para poder revê-las, para o caso de ser necessário realçar algum ponto nalguma sessão individual.

Reforça-se que estas fichas serão utilizadas para fazer um acompanhamento dos objetivos pessoais de cada estudante.

Reflexão final:

O/A formador(a) explica que o PAI é uma ferramenta útil para definir metas claras e alcançáveis. Este exercício ajuda os/as estudantes a tomar consciência do que desejam alcançar, de como o vão alcançar e de que recursos precisam.

- *Embora a ideia seja trabalhar o PAI com os/as estudantes em sessões individuais, aqui dá-se espaço para que todos/as o possam trabalhar (para a eventualidade de algum(a) estudante não querer frequentar as sessões individuais, seja por que motivo for).*
- *Caso todos/as os/as estudantes tenham elaborado o seu PAI numa das sessões individuais, aproveitar-se-á esta sessão para fazer uma revisão do mesmo e avaliar a necessidade de o ajustar ou, se necessário, elaborar um PAI novo.*

FICHA DE ATIVIDADE A.8.

Título	A.8.	DO PLANO À REALIDADE: O NOSSO GRANDE PROJETO FINAL
Competência	SG8 SG9 SG10	CP1 – Empatia, autoconfiança, gestão emocional CP2 – Comunicação verbal e não verbal, escuta ativa, assertividade CP3 – Pensamento criativo, planeamento estratégico, definição e escolha de prioridades, resolução de problemas e previsão de resultados CP4 – Relacionamento interpessoal, adaptabilidade, compromisso e responsabilidade
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar os/as estudantes na conceção, planificação e organização do projeto final de forma colaborativa e estruturada, desde a definição do evento até à distribuição de tarefas e à preparação logística, deixando tudo preparado para a sua execução e apresentação na fase final 	
Duração	3 sessões (de aprox. 100' cada uma) adaptáveis ao ritmo da turma	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de planificação do evento • Checklist de tarefas em formato de escada • Cartões de papéis e tarefas • Guião do evento final • Quadro ou ecrã e marcadores • Cronómetro ou temporizador • Recursos técnicos e materiais necessários para ensaios e apresentações 	
Anexos	ANX.8_Ficha de planificação do evento final ANX. 9_Checklist ANX.10_Distribuição de Papéis e Tarefas ANX.10.1_Cartões Papéis	

Desenvolvimento

Esta atividade foi concebida como um processo contínuo dividido em passos fundamentais, que podem ser desenvolvidos em várias sessões consecutivas ou adaptar-se ao ritmo da turma. O objetivo é que, quando a terminarem, os/as estudantes tenham criado, organizado e preparado o seu projeto final.

Passo 1 – Sonhamos o evento

Comece por apresentar o desafio aos/às estudantes: conceber o evento final, no qual demonstrarão os resultados de todo o seu trabalho. Explique que será a oportunidade deles/as para dar vida às suas ideias e mostrar tudo o que aprenderam.

Organize a turma em equipas e oriente-as num brainstorming sobre aspetos-chave:

- Formato do evento: atuação, vídeo, exposição mista, etc.
- Local: sala de aula, auditório, exterior ou formato online.
- Data e hora: acordadas com a instituição.
- Recursos necessários: materiais, tecnologia, decoração, etc.
- Participantes e convidados: quem intervém e quem querem convidar.
- Duração aproximada do evento.

Cada grupo preenche uma ficha de planificação com as suas decisões e partilha-a com o resto da turma para acordar consensualmente um plano comum.

Dica de formação: Motive os grupos, recordando que não há ideias erradas nesta fase. Se bloquearem, proponha exemplos de formatos criativos usados noutros projetos.

Passo 2 – Organizamos as ideias: a checklist estratégica

Com a planificação geral definida, guie os/as estudantes na criação de uma checklist que os/as ajude a visualizar o trabalho realizado e o que precisa de ser feito.

Refira que esta deve ser estruturada em formato de escada:

- Parte superior: tarefas já concluídas (por exemplo, formato e local decididos).

- Degraus inferiores: tarefas pendentes, ordenadas da mais simples à mais complexa.

Exemplos:

- Pequenas: confirmar presença dos convidados, reunir materiais.
- Intermédias: preparar guião, criar cartazes.
- Complexas: ensaio geral, montagem técnica.

Cada grupo adiciona datas aproximadas a cada tarefa para organizar prazos e apresenta a sua checklist ao resto do grupo para ajustar detalhes.

Dica de formação: Use o quadro para construir uma checklist comum com contributos de todos/as. Isso ajuda os grupos a visualizar o modo como as suas tarefas se relacionam com o projeto global.

Passo 3 – Cada qual com o seu papel

Chegou o momento de distribuir responsabilidades. Apresente as principais funções necessárias para a organização do evento, tais como:

- Coordenação geral.
- Logística e montagem.
- Comunicação e divulgação.
- Conteúdo e guião.
- Recursos técnicos.
- Decoração e ambiente.

Cada grupo discute os seus pontos fortes e decide quem assumirá cada papel. Depois, cada estudante recebe um cartão com as suas tarefas específicas.

Por fim, cada responsável elabora um microplano com os seus passos a seguir e partilha-o com o grupo.

Dica de formação: Promova a tomada de decisões por consenso. Se houver discórdia, proponha dinâmicas breves de negociação para que o grupo chegue a acordos fundamentados.

Passo 4 – Do papel à ação: criação do guião

Com o plano, a checklist e as funções definidos, está na hora de construir a estrutura do evento. Em conjunto com o grupo, elabore um guião que reúna:

- Ordem das intervenções e tempos estimados.
- Transições entre partes.
- Recursos necessários em cada momento.
- Coordenação entre as equipas.

Este guião será o roteiro para o ensaio geral e para o evento final.

Dica de formação: Use post-its ou cartões amovíveis para construir o guião na parede. Isso facilita a reorganização dos blocos e a visualização da sequência completa.

Passo 5 – Ajustes e revisão final

Antes de dar por terminada a planificação, realize com o grupo uma revisão final do plano. Revejam em conjunto:

- Todas as tarefas têm um(a) responsável?
- Os prazos são realistas?
- Há recursos ou materiais que ainda seja preciso conseguir?
- A estrutura do evento é coerente e fluida?

Anote os ajustes e acordos finais. Este será o plano que levarão para a fase de ensaio e execução nas sessões seguintes.

Dica de formação: Termine com uma dinâmica de compromisso: cada estudante verbaliza em voz alta a sua função e tarefa principal. Isso reforça a responsabilidade individual e coletiva.

PRODUTO FINAL

No final desta atividade, o grupo contará com:

- Um plano detalhado do evento final.
- Uma checklist organizada de tarefas com prazos.
- Funções e responsabilidades distribuídas.
- Um guião do evento, que orientará o ensaio geral e a apresentação

Este producto permitirá llegar a la siguiente fase (sesion 11) con todo listo para ensayar, ajustar detalles y realizar la presentación final del proyecto.

FICHA DE ATIVIDADE A.11.

Título	A.11.	MÃOS À OBRA: O NOSSO PRODUTO FINAL
Competência	SG11	<p>CP2 – Comunicação verbal e não verbal, escuta ativa, expressão simbólica</p> <p>CP3 – Pensamento criativo, planeamento estratégico, definição de prioridades, resolução de problemas</p> <p>CP4 – Colaboração, adaptabilidade, compromisso e responsabilidade</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o produto final criado pelos/as estudantes ao longo do projeto. • Aplicar as aprendizagens, competências e acordos prévios numa criação tangível. • Trabalhar de forma colaborativa para materializar uma apresentação coerente, relevante e criativa 	
Duração	100'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Materiais específicos consoante o tipo de produto (instrumentos, câmaras, material de cenografia, guarda-roupa, equipamento técnico, etc.) • Computadores ou tablets (caso exista edição de vídeo ou materiais digitais). • Checklist e guião do evento final • Espaço amplo de trabalho 	

Desenvolvimento

Ativação e revisão do plano

O/A formador(a) abre a sessão revendo com o grupo o plano e a checklist elaborados nas sessões anteriores.

Recapitulam-se tarefas pendentes, recursos necessários e funções atribuídas.

Esclarecem-se dúvidas e, se necessário, reorganizam-se responsabilidades.

Dica de formação: Reserve 5 minutos para que cada responsável exponha aquilo de que precisa e em que ponto está a sua parte. Isso evitará constrangimentos no futuro.

Desenvolvimento do produto final

Cada equipa trabalha na criação do produto que fará parte do evento final. Consoante o formato escolhido, podem:

- Ensaiar atuações musicais, teatrais ou coreográficas.

- Gravar, editar ou montar vídeos ou podcasts.
- Criar exposições, instalações ou materiais visuais.
- Testar o uso de recursos técnicos (som, projeção, iluminação).

PRODUTO FINAL

Um produto (ou produtos) em fase avançada ou finalizada que será apresentado publicamente no evento final: atuação, vídeo, instalação, exposição ou qualquer outra criação que represente o trabalho do grupo.

O/A formador(a) acompanha ativamente as equipas, prestando apoio técnico e pedagógico e assegurando que o trabalho prossegue no âmbito dos objetivos do projeto.

Dica de formação: Circule entre os grupos e faça-lhes perguntas que os ajudem a avançar (“Que parte precisa de mais tempo?”, “Como é que isto se relaciona com o vosso objetivo inicial?”).

Encerramento e reflexão breve

No final da sessão, cada equipa partilha um breve status de progresso: o que já está feito, o que falta fazer e os apoios de que precisam para o dia do evento.

Dica de formação: Termine com um lembrete positivo: o trabalho de hoje é o “motor” que permitirá que o evento final seja um sucesso.

FICHA DE ATIVIDADE A.12.

Título	A.12.	O NOSSO EVENTO FINAL
Competência	SG12	<p>CP2 – Comunicação verbal e não verbal, escuta ativa, autoexpressão</p> <p>CP3 – Planeamento estratégico, tomada de decisões, resolução de problemas</p> <p>CP4 – Trabalho em equipa, compromisso, adaptabilidade e responsabilidade</p>
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar publicamente o projeto final criado pelos/as estudantes. • Partilhar os resultados do trabalho coletivo, destacando aprendizagens, processos e conquistas. • Promover um espaço de celebração, reconhecimento e coesão em grupo 	
Duração	100'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço adaptado para o evento (sala de aula, auditório, sala multiusos, etc.) • Recursos técnicos consoante o tipo de produto (microfones, projetor, equipamento audiovisual, etc.) • Materiais elaborados pelos/as estudantes • Checklist e guião final 	
Anexos	ANX.11_Guião do evento final	

Desenvolvimento

ESTRUTURA FLEXÍVEL DO EVENTO

1. Receção e boas-vindas (10')

Preparar um espaço acolhedor com música ambiente escolhida pelo grupo.

O/A mestre de cerimónias – formador(a) – apresenta o evento e explica sucintamente o projeto.

Dica de formação: Abra com uma mensagem breve e clara que crie relação com a audiência e dê sentido ao que vão ver.

2. Apresentação do processo (15')

Breve exposição do caminho percorrido: ideias iniciais, fases do projeto, aprendizagens e principais decisões.

Isso pode ser feito por meio de uma apresentação, um vídeo-resumo ou uma narração conjunta dos/as estudantes.

Dica de formação: Certifique-se de que todos os grupos participam. Isso reforça o sentimento de pertença e esforço conjunto.

3. Apresentação do produto final (40-50')

É o cerne do evento: os/as estudantes apresentam o produto que criaram e desenvolveram (atuação, vídeo, exposição, instalação, etc.).

Pode incluir vários formatos num mesmo evento, consoante as decisões do grupo.

Dica de formação: Mantenha transições fluidas entre blocos e nomeie um(a) responsável para coordenar tempos e apresentações.

4. Reconhecimentos e agradecimentos (10')

Intervenção final do grupo ou do/a formador(a) a reconhecer o esforço coletivo e as conquistas.

Agradecimentos a colaboradores/as, docentes, famílias ou instituições envolvidas.

Dica de formação: Este é o momento ideal para reforçar a autoestima da turma. Pode preparar diplomas simbólicos ou fazer menções especiais.

5. Encerramento criativo e celebração (10-15')

Mensagem motivacional final que estabeleça relação com o processo vivido e as aprendizagens.

Foto de grupo e, se a turma assim o desejar, atividade final simbólica (canção conjunta, vídeo surpresa, etc.).

Dica de formação: Termine com um gesto que reforce a coesão do grupo e deixe uma impressão emocional positiva.

RESULTADO ESPERADO

Evento final simbólico que apresente o processo, o produto e as aprendizagens dos/as estudantes.

Participação ativa e colaborativa do grupo em todas as etapas do evento.

Encerramento motivacional que reforce o trabalho realizado e valorize a experiência partilhada.

FICHA DE ATIVIDADE A.X.

Título	A.X.	RECONHECIMENTO E DIPLOMAS
Competência	SGX	
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Entregar os diplomas • Reconhecer e valorizar o trabalho realizado 	
Duração	100'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Diplomas impressos, PPT de encerramento (à semelhança do da sessão 1, não está incluído e não é obrigatório, mas apresentar um PPT com conquistas, fotografias e outras informações pode ser motivante para os/as estudantes 	

Desenvolvimento

Mensagens breves:

Preparativos

- Diplomas:
Personalizados com nomes e logos do projeto.
- Fotos do projeto:
Criar um PPT de encerramento do projeto.
- Fotografia:
Pessoa responsável por fotografar a entrega e tirar a foto de grupo.

- Agradecimento aos/às estudantes pelo seu esforço.
- Reconhecimento do impacto do projeto (Level-Up) no seu desenvolvimento.
- Menção especial aos valores trabalhados (esforço, trabalho em equipa, inovação, etc.).

Utilizar uma apresentação visual (PPT) com fotos ou conquistas marcantes do projeto.

Boas-vindas e Introdução

A pessoa responsável (coordenador(a) do projeto) dará as boas-vindas.

Entrega de Diplomas e Reconhecimentos

- Cada participante será chamado/a pelo seu nome.

- Entrega do seu diploma ou certificado personalizado.
- Breve menção individual:

Exemplo: “O João destacou-se pela sua criatividade nos desafios de grupo” ou “a Ana melhorou as suas competências de comunicação”...

Após a entrega dos diplomas, é feito um agradecimento a todos/as os/as participantes enquanto grupo.

Convide todos/as os/as participantes para uma foto de grupo.

Encerramento Motivacional

Refira que a aprendizagem e as competências adquiridas com o Level-Up são um primeiro passo para futuras conquistas.

Instigue os/as estudantes a continuar a aplicar o que aprenderam na sua vida e nos seus projetos futuros.

Dinâmica rápida para encerrar:

- Peça aos/às estudantes que partilhem numa palavra como se sentem depois do projeto (“motivado/a”, “orgulhoso/a”, “preparado/a”, etc.).

FICHA DE ATIVIDADE A.X.1.

Título	A.X.1.	CONHECE-TE MELHOR 2
Competência	SGX	
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a avaliação (pós-teste) com os/as estudantes 	
Duração	30' a 40'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Sala de aula com computadores ou acesso individual a dispositivos digitais Questionário previamente carregado em cada equipamento (com o mesmo formato que na sessão inicial) Acesso à internet Quadro ou flipchart para reunir reflexões importantes (opcional) 	
Anexos	ANX.14_Conhece-te melhor	

Desenvolvimento

1. Boas-vindas e contextualização (5')

O/A formador(a) abre a sessão com esta mensagem:

“Vamos começar a sessão de hoje com algumas perguntas para que se conheçam melhor. No total, vai demorar cerca de 15 minutos. Têm de ler as perguntas com atenção e responder aquilo com que mais se identificam. Não há respostas melhores nem piores, pois todos/as somos diferentes e é normal que pensemos e sintamos de formas diferentes. Se não compreenderem bem alguma pergunta, voltem a lê-la: a vossa interpretação é válida. Eu não vos posso explicar nada. Quando todos/as tiverem terminado, refletiremos em conjunto sobre os temas que saíram e discutiremos a sua relação com as competências que trabalhámos ao longo do curso!”

2. Distribuição do questionário (20')

Os/As participantes preenchem o mesmo questionário que foi utilizado na sessão inicial.

O preenchimento é individual, e as respostas confidenciais.

O/A formador(a) fica disponível para questões técnicas ou apoio emocional, mas não pode explicar as perguntas.

3. Encerramento da sessão (5-10')

Agradece-se a participação.

Reforça-se a ideia de que as competências não são algo estático, mas um recurso que se desenvolve com a prática e a reflexão.

Possibilidade de deixar uma mensagem inspiradora (exemplo: “todos e todas nós temos ferramentas, só temos de as reconhecer e treinar”).

A sessão pode terminar com uma breve avaliação emocional ou simbólica (exemplo: “numa palavra, resume a tua evolução no curso”).

FICHA DE ATIVIDADE D.

Título	D.	NUESTRO DECÁLOGO DE CONVIVENCIA
Competência	SGO	CP1 – Inteligência emocional CP2 – Comunicação CP3 – Tomada de decisões CP4 – Trabalho em equipa
Ciclo formativo		FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a criação coletiva de um decálogo de normas e convivência que promova a participação, o respeito e a corresponsabilidade da turma ao longo de todo o desenvolvimento do projeto Level-Up 	
Duração	10'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Quadro, marcadores e post-its ou cartolinas Folhas de papel ou mural para a redação final Materiais decorativos (esferográficas, stickers, etc.) 	

Desenvolvimento

Esta atividade propõe-se criar um “Decálogo de Normas de Convivência” próprio da turma, baseado na participação, no respeito e na inclusão.

Fases de desenvolvimento:

- O/A formador(a) explica o objetivo da atividade: estabelecer, entre todos/as, as normas que nortearão o trabalho da turma.
- Destaca que não se trata de impor nada, mas de construir acordos mútuos.
- Cada participante propõe entre 2 e 3 normas que considere importantes para a boa convivência.
- Anotam-se todas as ideias no quadro ou no mural.
- Em grupo, agregam-se as normas em categorias temáticas: respeito, comunicação, responsabilidade, cuidado do meio ambiente, etc.
- Analisa-se as normas para as reformular numa linguagem positiva, clara e realista.
- Discutem-se eventuais divergências até

se chegar a um mútuo acordo.

8. A turma vota nas 10 normas mais representativas, podendo fundir algumas delas em frases agregadoras.
9. Redige-se o decálogo final, que é plasmado num mural com o compromisso de toda a turma.

PONTOS-CHAVE

- As normas devem ser positivas, claras, realistas e passíveis de revisão.
- O processo é mais importante do que o resultado: fomenta a escuta, a empatia e a corresponsabilidade.
- Reforçar que o cumprimento do decálogo é uma responsabilidade partilhada, não uma imposição.

Dica para o/a formador/a: Dê espaço a todas as vozes. Por vezes, os contributos mais valiosos vêm de quem menos fala.

Lembre-se de manter o tom positivo e reforçar as propostas construtivas (“como é que podemos dizer isto de forma positiva?”).

FICHA DE ATIVIDADE A.T.

Título	A.T.	EMOCIONÓMETRO MUSICAL
Competência	SG1 SG2 SG3	CP1 – Autoconhecimento, gestão emocional. CP2 – Expressão emocional, escuta ativa e empatia
Ciclo formativo	SG4 SG5 SG6 SG7 SG8 SG9 SG10 SG11	FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Ajudar os/as estudantes a identificar e expressar as suas emoções através de ícones e da música de forma criativa e ágil, promovendo a empatia em grupo e o autoconhecimento emocional 	
Duração	10'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Emocionómetro (consta desta mesma ficha, mas pode ser um quadro com uma lista de emoções ou cartões com emojis das emoções, ou outro personalizado). Post-its ou cartazes com os nomes dos/as estudantes Acesso a música (pode ser uma coluna ou uma plataforma digital com canções) 	

Desenvolvimento

Fase 1: Introdução breve

(apenas na primeira sessão em que se realiza esta atividade)

O/A formador(a) explica que a atividade consiste em identificar uma emoção pessoal e expressá-la musicalmente.

Menciona que será utilizado um Emocionómetro, um conjunto de emoções para escolher aquela com que se identificam nesse momento.

O/A formador(a) enumera sucintamente as emoções da lista: Alegria, Tristeza, Raiva,

Espanto, Medo, Entusiasmo, Angústia, Serenidade...

Os/As participantes devem escolher a emoção com que se sintam mais identificados/as.

Fase 2: Expressão musical da emoção

Depois de os/as participantes escolherem a emoção, é-lhes pedido que expressem essa emoção através da música. Podem fazê-lo das seguintes formas:

- Com uma canção que represente essa emoção.
- Criar um ritmo com as mãos, pés ou qualquer objeto próximo.

- Imitar um instrumento musical ou trautear uma melodia que exprima essa emoção.

Fase 3: Encerramento e reflexão breve

O/A formador(a) convida os/as estudantes a partilhar a emoção que escolheram e porquê.

Eis algumas perguntas rápidas para guiar a reflexão:

- Porque escolheste essa emoção?
- Como é que achas que a música ou o ritmo reflete essa emoção?
- Como é que as emoções dos/as demais podem, na tua opinião, influenciar a turma?

Encerramento da atividade:

O/A formador(a) encerra a atividade salientando que o autoconhecimento emocional é crucial para melhorar a nossa relação com os/as demais e para aprender a gerir as nossas emoções em diversos contextos, como o trabalho em equipa.

Destaca a importância de o emocionómetro acompanhar os/as estudantes na sala de aula ao longo de todo o projeto enquanto elemento de identificação emocional e explica que, se em algum momento a sua emoção mudar, podem levantar-se e trocá-la.

É recomendável encerrar sempre a sessão com uma revisão do emocionómetro, para o caso de a emoção ter mudado, e fazer uma breve reflexão sobre ele na roda de conversa de cada sessão.

Emoção e definição

<p>ALEGRIA Diversão, sensação de bem-estar causada por um motivo agradável</p> 	<p>ANGÚSTIA Stress perante situações difíceis ou exigentes</p> 
<p>RAIVA Fúria intensa que pode provocar reações impulsivas</p> 	<p>APATIA Falta de motivação ou energia para continuar</p> 
<p>ESPANTO Admiração perante algo inesperado</p> 	<p>MEDO Sensação de ameaça ou risco que pode provocar bloqueio</p> 
<p>TRISTEZA Desânimo ou sensação de pessimismo</p> 	<p>SERENIDADE Sensação de calma e tranquilidade</p> 
<p>ENTUSIASMO Sentir-se capaz e motivado/a para desempenhar uma atividade</p> 	<p>TIMIDEZ Insegurança que inibe o comportamento com naturalidade</p> 

FICHA DE ATIVIDADE A.T.1.

Título	A.T.1.	ALINHAMENTO EM 5'
Competência	SG2 SG3 SG4	CP2 – Expressão verbal e escuta ativa CP4 – Interação em grupo
Ciclo formativo	SG5 SG6 SG7 SG8 SG9 SG10 SG11	FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Recapitular de forma dinâmica os conteúdos da sessão anterior, permitindo que os/as estudantes os relacionem com os objetivos da sessão atual 	
Duração	5'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Quadro ou flipchart para anotar rapidamente as ideias-chave que surgirem (opcional) 	

Desenvolvimento

O/A formador(a) explica sucintamente o propósito:

“Antes de começar a sessão de hoje, vamos recapitular rapidamente o que vimos na última sessão. Isso vai ajudar-nos a relacionar ideias e a preparar o terreno para o que vamos trabalhar hoje.”

O/A formador(a) lança perguntas abertas à turma para obter respostas espontâneas:

- “Qual foi a coisa mais importante que trabalhámos na última sessão?”

- “Que é que vos chamou mais a atenção ou vos foi mais útil?”
- “Que ideia ou ferramenta da última sessão acham que pode ser útil para o que vamos fazer hoje?”

As respostas podem ser voluntárias, ou o/a formador(a) pode dirigir aleatoriamente a pergunta a determinado/a estudante.

Relação com a sessão atual

O/A formador(a) faz uma breve síntese das ideias propostas pela turma e relaciona-as com os objetivos do dia.

FICHA DE ATIVIDADE A.T.2.

Título	A.T.2.	CÍRCULO DE DIÁLOGO
Competência	SG2 SG3 SG4 SG5 SG6	CP1 – Autoconhecimento, empatia CP2 – Escuta ativa, expressão verbal CP4 – Colaboração e coesão em grupo, respeito e confiança
Ciclo formativo	SG7 SG8 SG9 SG10 SG11	FPB/PIEF
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Criar um espaço seguro e de confiança no qual os/as participantes possam partilhar as suas reflexões, emoções e conclusões sobre o que foi trabalhado na sessão • Fortalecer a coesão em grupo através da reflexão conjunta 	
Duração	10'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço para formar um círculo (cadeiras dispostas em círculo ou, se não for possível mudar a disposição das cadeiras, dispostas em semicírculo) 	

Desenvolvimento

Formação do círculo:

Os/As participantes devem sentar-se em círculo, certificando-se de que todos/as se conseguem ver e ouvir claramente. Se o espaço for limitado ou não for possível alterar a disposição das cadeiras, devem organizar-se em forma de semicírculo ou posicionar-se num local onde todos/as estejam o mais próximos/as possível.

Explicação breve:

O/A formador(a) explica que a roda de conversa é um espaço seguro onde todos/as têm a oportunidade de partilhar os

seus pensamentos sem interrupções. Salienta que neste espaço se valoriza a escuta ativa, o respeito pelas opiniões dos/as demais e a empatia.

O/A formador(a) também refere que não há respostas certas ou erradas; o importante é partilhar com honestidade as reflexões de cada um(a) durante a sessão.

Fase 2: Realização do círculo de diálogo

O/A formador(a) apresenta as perguntas específicas da sessão. Estas perguntas devem estar alinhadas com os conteúdos abordados durante a aula. Eis alguns exemplos de perguntas:

- *Que é que mais te surpreendeu na sessão de hoje?*
- *Houve alguma coisa na sessão que te fez sentir desconfortável? Porquê?*
- *Como é que o que aprendeste hoje te poderá ajudar no teu dia a dia?*
- *Que reflexões fizeste no final da atividade de hoje?*
- *De que forma é que a experiência de hoje poderá mudar alguma coisa em ti?*

Turnos de intervenção:

O/A formador(a) convida os/as participantes a partilharem os seus pensamentos e reflexões, um(a) por um(a).

Para evitar interrupções, pode usar-se um objeto simbólico, como uma “bola de diálogo”, que passe de uma pessoa para outra. Só a pessoa que tem o objeto é que pode falar e, quando termina, passa-o à pessoa seguinte.

Durante a intervenção de cada participante, os/as demais devem ouvir sem interromper, demonstrando interesse e respeito.

Fase 3: Encerramento e reflexão final

O/A formador(a) encerra a roda de conversa agradecendo a todos/as por partilharem as suas reflexões. Se necessário, pode fazer um breve resumo dos pontos-chave que surgiram na discussão.

Para concluir a atividade, o/a formador(a) pode lançar uma última pergunta em jeito de reflexão para o futuro. Por exemplo:

- *Que é que gostavas de levar contigo desta roda para aplicar no teu dia a dia ou em próximos trabalhos em equipa?*

Esta atividade repete-se no final de cada sessão para garantir que a turma continua a refletir e que os/as participantes continuam a desenvolver as suas competências emocionais e comunicativas de forma constante. O ideal é adequar as perguntas a cada sessão.

FICHA DE ATIVIDADE A.T.3.

Título	A.T.3.	IMAGINAMOS O NOSSO LEVEL-UP
Competência	SG1 SG2 SG3	CP2 – Comunicação verbal e não verbal, escuta ativa, expressão simbólica. CP3 – Pensamento criativo, planejamento estratégico, definição de prioridades. CP4 – Colaboração, adaptabilidade, compromisso e responsabilidade
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o projeto Level-Up e a sua finalidade. • Explorar diferentes opções de produto final relacionadas com a música e o trabalho em grupo. • Conhecer os boomwhackers e fazer experiências com eles enquanto recurso criativo. • Despertar o pensamento criativo dos/as estudantes, fomentando propostas originais e abertas 	
Duração	3 sessões, 20'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação sobre o projeto Level-Up. • Exemplos audiovisuais de produtos finais (atuações, vídeos, videoclipes, coreografias, etc.). • Boomwhackers ou outros instrumentos simples. • Quadro ou mural para anotação de ideias. • Papel, marcadores e post-its 	

Desenvolvimento

(Atividade transversal – sessões 1, 2 e 3)

SESSÃO 1

Boas-vindas e apresentação do projeto

Explique o que é o Level-Up: um projeto criativo colaborativo cujo objetivo é criar um produto final musical.

Apresente exemplos de possíveis produtos:

- Atuação musical com boomwhackers.
- Coreografia ou performance musical.
- Gravação de uma canção.
- Gravação de um videoclipe.
- Proposta criativa original do grupo

Dica de formação: Use vídeos inspiradores para abrir a mente dos/as estudantes e mostrar que a “música” pode ter muitos significados.

Conhecer os nossos aliados: os boomwhackers

Apresente os boomwhackers, o seu funcionamento básico e possibilidades criativas.

Permita que os/as estudantes os explorem livremente para descobrir ritmos, sons e combinações.

Dica de formação: Lance minidesafios simples (“cria uma sequência de 4 sons”) para que percam o medo de experimentar.

SESSÃO 2

Brainstorming criativo

Em pequenos grupos, refletem sobre:

- Que é que gostávamos de criar como produto final?
- Que formatos nos atraem mais?
- Que talentos temos no grupo que possamos usar?

Cada grupo apresenta as suas ideias num mural ou cartolina.

A turma inteira analisa as vantagens e os desafios de cada proposta.

Dica de formação: Incentive a anotação de todas as ideias, mesmo as mais “tresloucadas”. Depois serão filtradas por viabilidade.

SESSÃO 3

Revisão coletiva de todas as propostas.

São classificadas consoante o tipo de produto e os recursos necessários.

Deixe a porta aberta à combinação de diferentes ideias ou à sua alteração mais à frente.

Dica de formação: Nesta fase, evite tomar decisões definitivas. O objetivo é que surjam muitas ideias e que os/as estudantes se sintam donos/as do processo desde o início.

PRODUTO FINAL

Mapa de ideias e primeiras propostas criativas para o produto final do projeto Level-Up, juntamente com um primeiro contacto prático com os boomwhackers.

FICHA DE ATIVIDADE A.T.4.

Título	A.T.4.	DA IDEIA AO PROJETO
Competência	SG4 SG5 SG6 SG7	CP2 – Comunicação e escuta ativa CP3 – Pensamento criativo, planeamento estratégico, definição de prioridades CP4 – Trabalho em equipa, adaptabilidade, compromisso e responsabilidade
Ciclo formativo		PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar os/as estudantes no processo de amadurecimento das suas ideias iniciais • Explorar a viabilidade de cada proposta • Tomar decisões coletivas sobre o produto final • Iniciar a planificação básica do projeto 	
Duração	4 sessões, 20'	
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Murais e esquemas de ideias criados nas sessões anteriores • Fichas de planificação e análise de propostas • Recursos técnicos disponíveis (boomwhackers, equipamento audiovisual, material de cenografia, etc.) • Quadro ou ecrã 	

Desenvolvimento

(Atividade transversal – sessões 4, 5, 6 e 7)

SESSÃO 4

Reveem-se as ideias que surgiram em sessões anteriores.

O grupo define critérios-chave: viabilidade, recursos necessários, tempo, interesse do grupo.

Descartam-se ou fundem-se propostas.

Dica de formação: Guie sem impor. A decisão final deve partir do grupo, embora você possa ajudá-los/as a constatar limitações práticas.

SESSÃO 5

Análise de recursos e funções

Identificam-se recursos disponíveis e necessidades adicionais.

Faz-se uma reflexão sobre as competências que os elementos do grupo possuem e as funções que podem ser atribuídas.

Delineiam-se as primeiras tarefas para avançar no projeto.

Dica de formação: Crie um mural com as colunas “Temos/Precisamos” para se visualizar o que cada proposta implica.

SESSÃO 6

Primeiros protótipos e testes

O grupo realiza pequenas experiências e testes das suas ideias:

- Ritmos com boomwhackers.
- Pequenos ensaios coreográficos.
- Gravações-piloto.
- Esboços de guião ou storyboard.

Documentam-se os progressos e as dificuldades.

Dica de formação: A fase de tentativa e erro é fundamental. Encoraje a falhar rápido e a ajustar.

SESSÃO 7

Concretização da proposta final

Com base nos testes e nas reflexões, o grupo acorda o produto final que criará.

Define-se uma primeira versão do plano geral do projeto.

Dica de formação: Encerre a sessão com uma ata de decisões que reúna o “quê”, o “como” e o “quem” da proposta escolhida.

PRODUTO FINAL

Uma ideia de produto final consensual e enquadrada num plano inicial de desenvolvimento, que servirá como ponto de partida para as sessões seguintes

B. CONJUNTO DE DINÂMICAS PARA CONSTRUIR RELAÇÃO

(SESSÕES 1, 2 e 3)

Objetivo geral: promover um ambiente de confiança, motivação e fruição que estimule a participação ativa no projeto desde o primeiro dia

SUGESTÕES DE UTILIZAÇÃO DESTA LISTA

- Dia 1:
Combine dinâmicas ligeiras de apresentação e construção de relação (“Verdadeiro ou falso”, “Teia de aranha”)
- Dia 2:
Aposte em atividades de cooperação e comunicação (“Ilha deserta”, “Mapa do caos”).
- Dia 3:
Avance para o jogo criativo e a expressão em grupo (“Histórias sem palavras”, “Desafio impossível”, “Desafio dos 60 segundos”).

Dica de formação: Termine sempre cada dinâmica com uma miniconversa (2-3 min), em que pergunte: “Que aprendemos com isto enquanto turma?” e “Como é que podemos usar essa aprendizagem no projeto?”. Isso transformará um simples jogo numa poderosa ferramenta pedagógica.

Resultado esperado

Os/As estudantes sentem o projeto como um espaço seguro, divertido e próprio.

Constroem relações de confiança entre si e consigo próprios/as desde o início.

A turma fica mais coesa, motivada e preparada para entrar na fase criativa do projeto.

y preparado para entrar en la fase creativa del proyecto.

Título	“VERDADEIRO OU FALSO”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Quebrar o gelo, conhecer detalhes curiosos dos/as demais e suscitar primeiras gargalhadas
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Nenhum

Desenvolvimento

Cada participante pensa em 3 frases sobre si mesmo/a: 2 verdadeiras e 1 falsa.

Por turnos, leem-nas em voz alta, e o resto da turma tem de adivinhar qual é a falsa.

Quem acertar explica porque acha que aquela é a falsa, e quem a inventou conta a história verdadeira.

Dica de formação:

Comece você com um exemplo divertido. Isso diminui a tensão inicial e dá permissão à turma para se soltar.

Título	“A TEIA DE ARANHA”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a escuta ativa e descobrir denominadores comuns.
Duração	15’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Novelo de lã ou corda

Desenvolvimento

A turma forma um círculo.

A pessoa com o novelo diz o seu nome e partilha algo sobre si mesma (“Adoro ramen”, “Sou péssimo a dançar”).

Depois, atira o novelo a alguém, mas sem soltar a sua ponta

O processo repete-se até todos/as terem falado, formando-se uma “teia de aranha” de fios.

No final, refletem em conjunto: “Vejam como estamos interligados”.

Dica de formação:

Pode complicar a atividade pedindo que a frase seja um desafio, um talento ou uma mania esquisita. Quanto mais autêntico, mais divertido..

Título	“O DESAFIO IMPOSSÍVEL”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ativar a cooperação e a criatividade coletiva
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Papel, marcadores, objetos reciclados (se houver)

Desenvolvimento

Por equipas, recebem um desafio absurdo (inventado por si), como:

Construir com folhas de papel uma torre que agente uma caneta.

Criar uma invenção revolucionária com 5 objetos da sala de aula.

Criar o produto mais inútil do mundo e vendê-lo.

Dica de formação:

Premeie a criatividade mais do que o resultado. O objetivo é que se riem e colaborem sem pressão.

Título	“A ILHA DESERTA”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o diálogo, o pensamento crítico e a negociação num grupo
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> Cartões com objetos (ou simplesmente ideias orais)

Desenvolvimento

Dica de formação:

Imaginem que estão numa ilha deserta e só podem escolher 5 objetos de uma lista de 15.

Oiça os seus argumentos e faça perguntas desafiantes (“Que fariam caso se estragasse?”, “E se fossem mais pessoas?”). Estimule o debate respeitoso.

Devem chegar a um acordo de grupo, explicando as suas razões.

No final, cada grupo apresenta a sua escolha e defende as suas decisões.

Título	“HISTÓRIAS SEM PALAVRAS”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar a comunicação não verbal e o trabalho em equipa
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Nenhum

Desenvolvimento

Em grupos de 4-5 pessoas, têm de representar uma pequena história sem dizer uma única palavra.

Pode ser um conto clássico, um filme ou algo inventado.

O resto da turma tenta adivinhar do que se trata.

Dica de formação:

Este jogo ajuda a vencer o medo do ridículo e gera valiosos momentos cómicos. Perfeito para libertar a tensão no início do projeto.

Título	“O MAPA DO CAOS”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer a comunicação e a cooperação sob pressão
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Fita adesiva ou corda para marcar “territórios” no chão

Desenvolvimento

Crie um percurso com zonas seguras e perigosas no chão (tipo “lava”).

A turma tem de passar de um lado para o outro sem pisar o chão, usando objetos que tenha à mão (papel, mochilas, etc.).

Se alguém tocar no chão, toda a turma volta ao início.

Dica de formação:

Observe como comunicam e quem assume papéis ativos. É uma atividade ideal para refletir sobre liderança e colaboração no final.

Título	“O DESAFIO DOS 60 SEGUNDOS”
Ciclo Formativo	PIEF/ FPB
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ativar o grupo, suscitar gargalhadas e fomentar a coesão rápida
Duração	20’
Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro e lista de desafios

Desenvolvimento

Divida a turma em equipas.

Vá-lhes lançando desafios absurdos de 60 segundos, como:

- Construir uma torre com objetos pessoais.
- Criar uma coreografia em silêncio.
- Representar uma cena de um filme.
- Desenhar o/a formador(a) de olhos fechados

Vota-se para eleger a equipa mais criativa.

Dica de formação:

Pode realizar esta atividade em qualquer momento em que a energia esmoreça. É um “reavivador de ânimo” muito eficaz.

B.1. CONJUNTO DE ATIVIDADES QUEBRA-GELO CURTAS E ATIVAS

Duração de cada atividade:

Entre 5 e 10 minutos

Objetivo geral:

Ativar o grupo, quebrar o gelo, suscitar o riso e estreitar relações, elevar o moral e fortalecer a relação com o/a formador(a).

Estas 10 dinâmicas cumprem funções distintas, mas complementares:

- Elevar a energia da turma.
- Quebrar silêncios constrangedores.
- Fomentar a interação sem pressão.
- Estimular o pensamento rápido e a criatividade.
- Estreitar a relação consigo e entre eles/as.

Pode usá-las:

- No início da sessão, para quebrar o gelo.
- A meio, se notar que a turma está dispersa.
- No fim, para fechar com energia e deixar uma boa impressão final.

1.

“1, 2, 3... CAOS!”**Objetivo:** atenção, reação e gargalhadas rápidas.**Duração:** 5 min**Materiais:** nenhum.**Desenvolvimento:**

Todos/as se posicionam de pé em círculo.

O/A formador(a) diz “1”, “2” ou “3” e todos/as têm de realizar a ação correspondente:

“1” → saltar.

“2” → dar voltas sobre si mesmos/as.

“3” → agachar-se.

Após 2 rondas, alteram-se as ações (por exemplo, “1” = dançar, “2” = fazer uma pose épica, etc.).

Quem se enganar sai... ou recebe um pequeno castigo divertido (por exemplo, contar uma anedota).

Dica de formação: Mude o ritmo rapidamente para que se riam com os seus próprios erros. O segredo está no caos controlado.

2.

“SAUDAÇÕES LOUCAS”**Objetivo:** aliviar a tensão e promover o contacto positivo.**Duração:** 5-7 min**Materiais:** nenhum**Desenvolvimento:**

A turma caminha livremente pela sala de aula.

Ao grito de “Saudações loucas!”, todos/as têm de cumprimentar a primeira pessoa que virem da forma mais estranha possível: com uma cotovelada, com uma coreografia, com uma saudação marciana, etc...

Repita várias vezes com diferentes palavras de ordem: saudações chiques, saudações ninja, etc.

Dica de formação: Seja você a fazer a saudação mais ridícula de todas. Se o/a virem a rir-se, libertam-se muito mais

3.

“NOME E GESTO”

Objetivo: memorizar nomes de forma divertida.

Duração: 5-10 min

Materiais: nenhum.

Desenvolvimento:

Em círculo, cada participante diz o seu nome acompanhado de um gesto ou pose.

O/A seguinte repete o nome e o gesto anterior, e acrescenta o seu.

E assim sucessivamente até toda a turma ter participado.

Dica de formação: Incentive a criatividade (“Quanto mais exagerado for o gesto, melhor!”). Acabarão a rir-se ao tentar lembrar-se de toda a sequência.

4.

“PEDRA, PAPEL, TESOURA... TORNEIO!”

Objetivo: ativar e gerar interações rápidas.

Duração: 5 min

Materiais: nenhum.

Desenvolvimento:

Torneio relâmpago de pedra-papel-tesoura.

Todos/as andam pela sala de aula a desafiar qualquer pessoa que encontrem.

Quem ganhar continua a avançar. Quem perder torna-se “fã” da pessoa que ganhou e fica a torcer por ela.

No final, teremos 2 finalistas com grandes grupos de fãs aos gritos cada um(a).

Dica de formação: Use música de fundo épica para ajudar a criar ambiente. É simples e muito eficaz.

5.

“CATEGORIAS RELÂMPAGO”**Objetivo:** ativar a mente e quebrar o silêncio.**Duração:** 5-7 min**Materiais:** nenhum.**Desenvolvimento:**

O/A formador(a) diz uma categoria rápida (frutos, filmes, animais, aplicações, etc.).

Por ordem, cada pessoa tem de dizer uma palavra relacionada sem repetir nenhuma das anteriores.

Quem demorar mais de 3 segundos ou repetir uma palavra sai da ronda.

A ronda seguinte tem uma nova categoria.

Dica de formação: Comece com categorias fáceis e depois lance uma categoria estapafúrdia (“coisas que odiarias ter no teu frigorífico”).

6.

“MUDA DE SÍTIO SE...”**Objetivo:** descobrir afinidades e estimular o movimento.**Duração:** 5-7 min**Materiais:** cadeiras (menos uma do que o número de participantes).**Desenvolvimento:**

A turma senta-se em círculo.

O/A formador(a) diz: “Muda de sítio se... gostas de pizza!”, e quem gostar de pizza tem de trocar de cadeira.

Quem ficar sem cadeira lança a frase seguinte.

Dica de formação: Comece com frases neutras e depois evolua para outras mais curiosas ou divertidas (“se alguma vez adormeceste numa aula”, “se sabes algum passo do TikTok”).

7.

“POSE CONGELADA”**Objetivo:** ativar o corpo e libertar energia.**Duração:** 5 min**Materiais:** colunas para música.**Desenvolvimento:**

Ponha música a tocar, enquanto todos dançam livremente pela sala de aula.

Quando parar a música, devem ficar congelados na pose mais ridícula possível.

Repita 3-4 vezes, cada vez mais rápido.

Dica de formação: Participe você também e faça poses exageradas. Aqui, o humor partilhado é fundamental.

8.

“3 COISAS COMUNS”**Objetivo:** construir relação em pequenos grupos.**Duração:** 7-10 min**Materiais:** papel e caneta (opcional).**Desenvolvimento:**

Forme grupos de 3 ou 4 pessoas.

Têm 3 minutos para descobrir três coisas que todos/as tenham em comum, mas não podem ser óbvias (do tipo “somos humanos”).

Depois, partilham as suas descobertas com a turma.

Dica de formação: Repita o jogo mudando os grupos para que interajam com pessoas diferentes.

9.

“O SIM, O NÃO E O TALVEZ”

Objetivo: dinamizar e ativar o pensamento rápido.

Duração: 5 min

Materiais: nenhum.

Desenvolvimento:

Coloque três cartazes na sala de aula: “Sim”, “Não” e “Talvez”.

Lance frases rápidas (“Prefiro o inverno ao verão”, “Gosto de me levantar cedo”, “Odeio brócolos”), e os/as estudantes correm para a zona que representa a sua resposta

Dê-lhes alguns segundos para partilharem os seus argumentos com quem fez a mesma escolha.

Dica de formação: Inclua frases absurdas ou divertidas para suscitar gargalhadas (“Seria amigo de um extraterrestre”, “Iria a Marte sem hesitar”).

10.

“HISTÓRIAS DE UMA PALAVRA”

Objetivo: ativar a criatividade coletiva em minutos.

Duração: 5-7 min

Materiais: nenhum.

Desenvolvimento:

Todos/as se posicionam em círculo. A primeira pessoa diz uma palavra aleatória.

A seguinte acrescenta outra e assim sucessivamente para continuar uma história improvisada.

Cada um(a) apenas pode acrescentar uma palavra.

O resultado será uma história absurda e divertida criada por todos/as.

Dica de formação: Limite o tempo entre palavras a 3 segundos. Quanto mais rápido, mais cómico será o resultado.

ANEXO IV

Materiais de apoio às atividades



Em algumas sessões, são indicados ANEXOS que devem ser utilizados para conduzir a sessão. Vai encontrar aqui os referidos anexos. É primeiro apresentada uma tabela com a lista de anexos (materiais de apoio às atividades) e a atividade a que cada um corresponde.

FICHA DE ATIVIDADE	ANEXO
A.4.1. A voz do grupo	ANX.3_A voz do grupo
A.6.1. Música e emoção do movimento 2	ANX.5_Expressar emoções através do movimento
A.5.1. A viagem da assertividade	ANX.6_A viagem da assertividade
A.4.2 A paisagem que dá forma à melodia 1 A.5. A paisagem que dá forma à melodia 2	ANX.6.1_Acompanhamento menor
	ANX.6.1_Acompanhamento maior
	ANX.6.2_Acompanhamento modo menor
	ANX.6.2_Acompanhamento modo maior
A.8. Do plano à realidade: o nosso grande projeto final	ANX.8_Ficha de planificação do evento final
	ANX. 9_Checklist
	ANX.10_Distribuição de Papéis e Tarefas
	ANX.10.1_Cartões Papéis
A.12. O nosso evento final	ANX.11_Guião do evento final
A.7.1. PAI	ANX.12_PAI
A.T. Emocionómetro musical	ANX.13_Emocionómetro musical
A.O.1 Conhece-te melhor	ANX.14_Conhece-te melhor
A.X.1 Conhece-te melhor 2	ANX.15_SWOT
S.I._Sessões individuais	ANX.16_Escada
	ANX.12.1_PAI

ANEXO 3. A VOZ DO GRUPO

Vamos conhecer-nos como turma!

Esta ficha vai ajudar-vos a decidir um nome para o vosso grupo e a escolher uma canção que vos represente. Trabalhem em conjunto, partilhem ideias e cheguem a um acordo.

1. Nome do grupo

Escrevam aqui todas as ideias de nomes que vos ocorram. Podem ser divertidos, criativos ou com significado para vocês!

(Façam um brainstorming primeiro e depois escolham aquele de que mais gostem)

- Ideia 1: _____
- Ideia 2: _____
- Ideia 3: _____
- Ideia 4: _____
- Ideia 5: _____

O nome escolhido é:

2. Canção que nos representa

Pensem numa canção que represente o grupo. Pode ser pela letra, pelo ritmo ou simplesmente porque gostam muito dela. Primeiro partilhem ideias e depois escolham uma em conjunto!

- Ideia 1: _____
- Ideia 2: _____
- Ideia 3: _____
- Ideia 4: _____
- Ideia 5: _____

A canção escolhida é:

3. Razões da nossa escolha

Expliquem porque é que escolheram esse nome e essa canção.

- Porque escolhemos este nome:

- Porque escolhemos esta canção:

Belo trabalho em equipa!

Este será o nome, e esta a canção, do vosso grupo ao longo do projeto LEVEL-UP

ANEXO 5: EXPRESSAR EMOÇÕES ATRAVÉS DO MOVIMENTO

Cada grupo tem de preencher esta ficha com a informação da sua apresentação. Depois da apresentação, o outro grupo tentará adivinhar as emoções que quiseram transmitir. Por fim, será feita uma reflexão em grupo para analisar como é que a música e o movimento nos conectam com as emoções.

1. Nome do grupo:

2. Descrição da coreografia:

(Expliquem sucintamente os passos, o estilo e os movimentos utilizados)

3. Emoções que queríamos transmitir com a nossa coreografia:

(Indiquem as principais emoções que queriam exprimir)

Parte 2: Observadores

(Os/As colegas que assistiram à coreografia preenchem esta secção)

4. Emoções que consideramos terem sido transmitidas pelos/as colegas:

(Indiquem as emoções que perceberam durante a apresentação)

5. As nossas emoções coincidem com as que o grupo tentou transmitir?

- Sim/Não (assinalar a opção)
- Porquê? _____

Reflexão em grupo

Depois de cada apresentação, reúnam-se como grupo e comentem as seguintes perguntas:

1. Que emoções sentiste ao ver a coreografia dos/as colegas?

2. Identificaste as mesmas emoções que o grupo tentou exprimir ou sentiste uma emoção diferente?

3. Achas que uma mesma expressão pode despertar emoções diferentes nas pessoas?

4. A forma como uma emoção se exprime é interpretada da mesma maneira por quem a sente e por quem a observa?

Obrigado pela vossa participação!

Lembrem-se de que a música e o movimento nos ajudam a conectar-nos com as nossas emoções de formas muito distintas.

ANEXO 6: A VIAGEM DA ASSERTIVIDADE

Meses

Escolhe entre os meses de maio e junho, tendo em conta os seus **prós e contras**:

- **MAIO:** (**prós:** bom tempo, menos multidões; **contras:** possibilidade de exames, época de alergias)
- **JUNHO:** (**prós:** fim dos exames, maior disponibilidade de tempo; **contras:** compromissos familiares, clima mais quente)

Destinos

Escolhe entre três destinos: montanha, cidade ou praia, tendo em conta as tuas preferências, constrangimentos pessoais e condições reais (tempo, dinheiro, saúde, apoio, etc.). Escreve frases claras e assertivas para justificar a tua escolha.

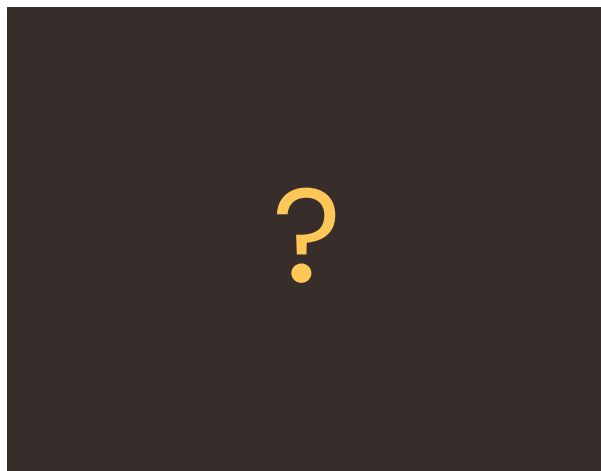
- **MONTANHA** (**prós:** económico, ambiente tranquilo e relaxante, atividades ao ar livre como caminhadas; **contras:** exige esforço físico, não recomendável para pessoas com problemas de mobilidade, alergias ao pólen em maio)
- **CIDADE** (**prós:** atividades variadas e educativas, oportunidade de aprender sobre cultura e história, ideal para quem prefere ambientes urbanos; **contras:** multidões podem gerar ansiedade, planeamento exaustivo e eventual stress, pode ser caro consoante a cidade)
- **PRAIA** (**prós:** bom para relaxar, atividades em grupo como desportos aquáticos, clima agradável; **contras:** pode ser caro, muito quente em junho, não indicado para quem não gosta de água)
- **?** (este cartão tem apenas um ponto de interrogação sem destino escrito, se tivessem de eleger um novo destino por não estarem de acordo em relação a nenhum dos destinos propostos)

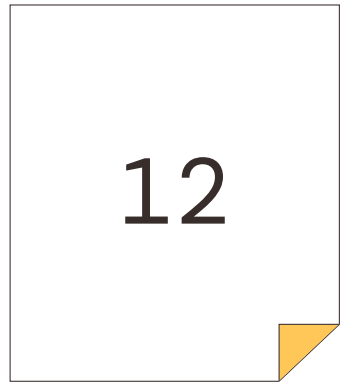
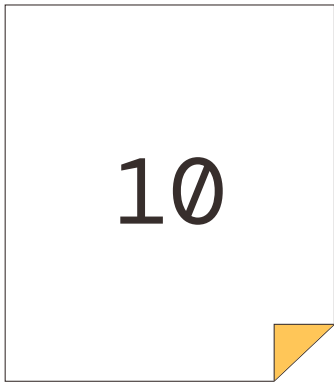
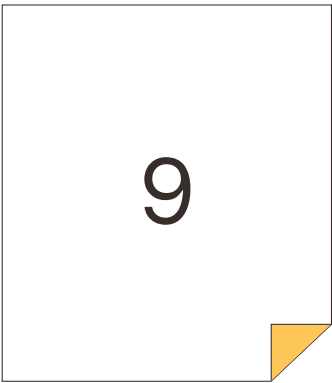
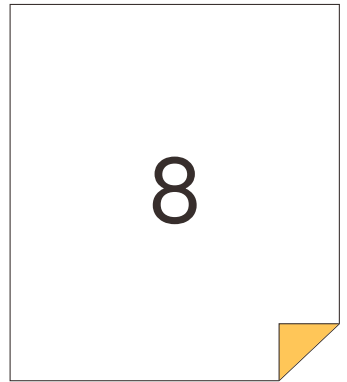
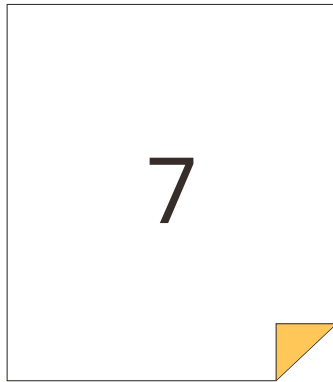
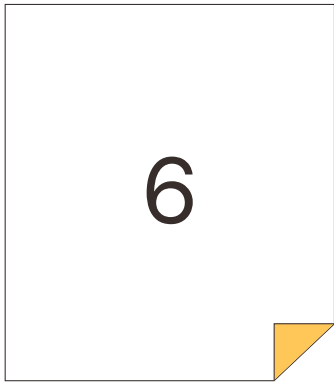
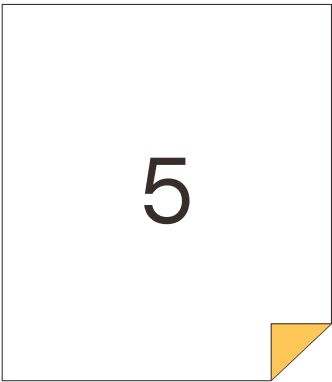
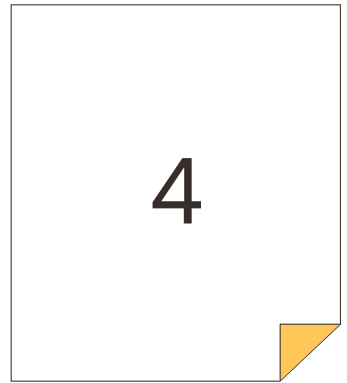
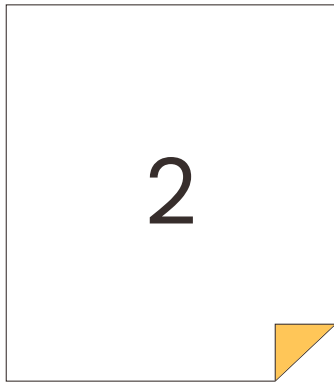
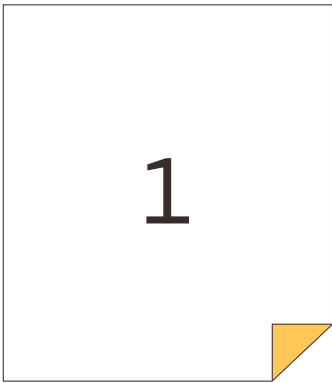
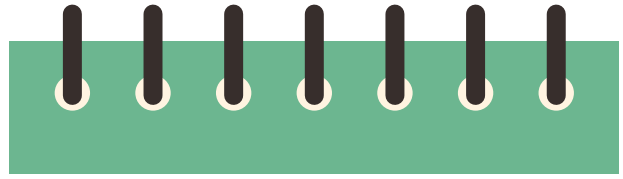
Papéis

A cada pessoa será atribuído um destes papéis sem que o resto da turma saiba quais são, e cada uma terá de escolher a melhor opção de viagem com base no seu papel.

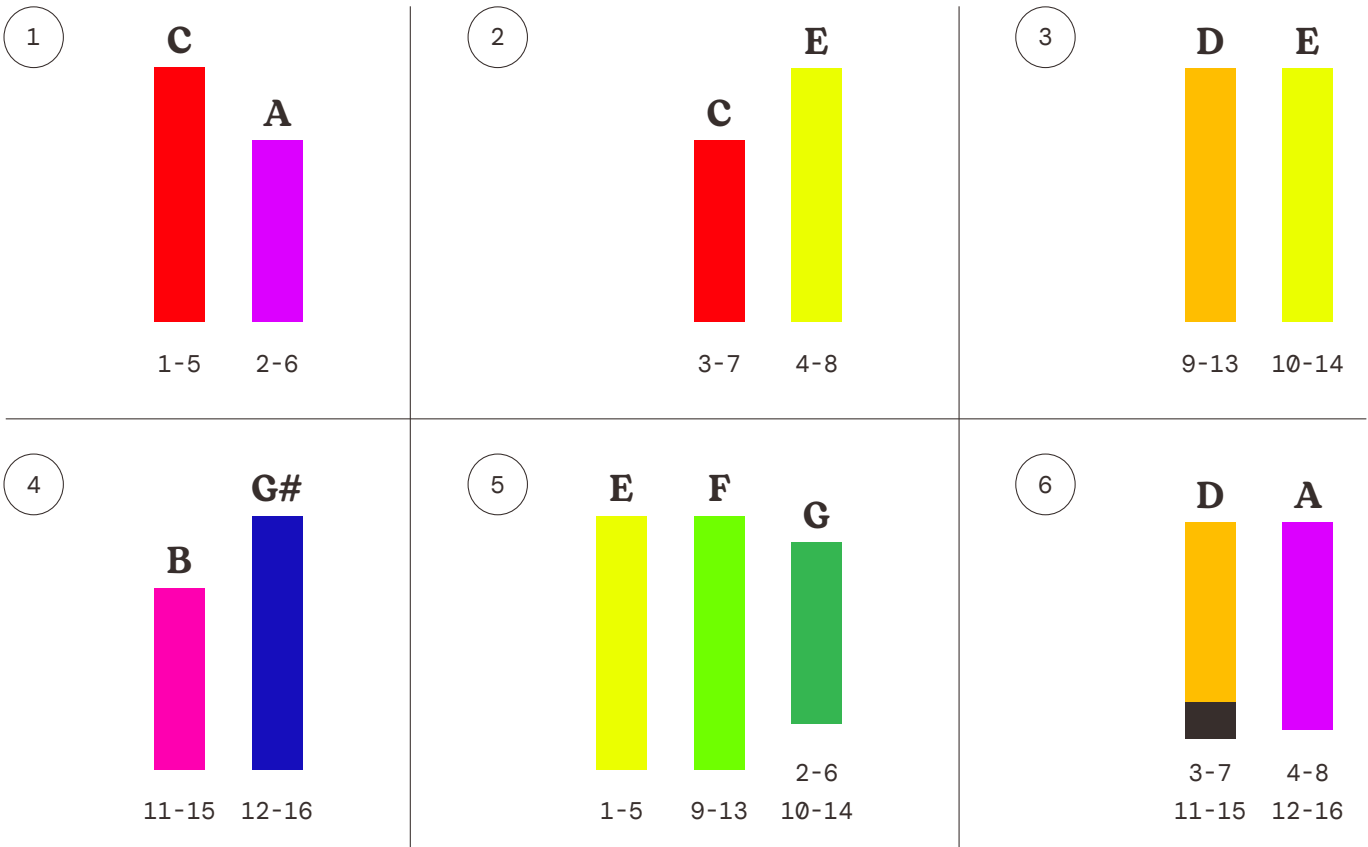
1. “Não tenho dinheiro suficiente para pagar a viagem mais cara”.
2. “A minha condição de saúde não me permite caminhar longas distâncias”.
3. “Fico ansioso em sítios com muita gente”.

4. “Não gosto de praia, porque não sei nadar nem me agrada o calor”.
5. “Tenho um problema no joelho, por isso não posso caminhar muito, mas quero participar”.
6. “Já tenho uma viagem em família planeada para junho, mas posso alterá-la se o destino for económico”.
7. “Não quero ir à montanha, porque tenho muito medo de alturas”.
8. “Estou mais interessado na cidade, porque quero aproveitar a oportunidade para aprender coisas novas”.
9. “Em maio tenho uma consulta médica que não consigo alterar”.
10. “Prefiro fazer a viagem em maio, porque em junho tenho de cuidar da minha avó”.
11. “Sou alérgico ao pólen, e a montanha em maio ia afetar-me muito”.
12. “Não quero ir em junho, porque tenho um exame importante logo a seguir”.





ANEXO 6.1: ACOMPANHAMENTO MENOR



ANEXO 6.1: ACOMPANHAMENTO MAIOR



ANEXO 6.2: ACOMPANHAMENTO MODO MENOR

Trata-se de um áudio com o acompanhamento em modo menor.

ANEXO 6.2: ACOMPANHAMENTO MODO MAIOR

Trata-se de um áudio com o acompanhamento em modo maior.

ANEXO 8: FICHA DE PLANIFICAÇÃO DO EVENTO FINAL

Projeto LEVEL-UP

Nome do grupo: _____

Fase 1: Brainstorming

(Anotem todas as ideias que surjam para cada pergunta)

- **Formato de apresentação:** _____

(Atuação ao vivo, vídeo, combinação, outro...)

- **Local:** _____

(Sala de aula, auditório, online, outro...)

- **Dia e hora:** _____

(Semana acordada com 2GB, dia e hora específicos...)

- **Recursos necessários:** _____

(Materiais, equipamento técnico, decoração, guarda-roupa...)

- **Pessoas envolvidas:** _____

(Estudantes, corpo docente, familiares, outros convidados...)

- **Duração estimada:** _____

(Tempo total do evento...)

Fase 2: Decisão e planificação

(Escolham e definam de forma concreta cada aspeto do evento final)

1. **Formato de apresentação escolhido:** _____

2. **Local do evento:** _____

3. **Dia e hora escolhidos:** _____

4. **Recursos necessários:** _____

5. **Pessoas envolvidas:** _____

6. **Duração do evento:** _____

Fase 3: Resumo final. (Resumo das decisões tomadas pelo grupo)

- **Formato final:** _____

- **Local:** _____

- **Dia e hora:** _____

- **Recursos necessários:** _____

- **Pessoas envolvidas:** _____

- **Duração estimada:** _____

Apresentação de grupo

(Preparem uma breve apresentação para partilhar as vossas decisões com o resto da turma)

• **Nome do/a porta-voz do grupo:** _____

• **Pontos-chave a apresentar:**

1. _____

2. _____

3. _____

Encerramento

Lembrem-se de que a colaboração é essencial para que o evento seja um sucesso. Cada um e cada uma de vocês tem um papel importante na organização e realização do evento.

Obrigado pela vossa participação e esforço!

ANEXO 9: FICHA DE ATIVIDADE – CHECKLIST EVENTO FINAL

Nome do evento: _____

Data do evento: _____

Grupo responsável: _____

1. Lista de tarefas

Nº	Tarefa	Responsável	Data- limite	Status (pendente/em curso/concluída)	Observações

Lista de tarefas

Nº	Tarefa	Responsável	Data- limite	Status (pendente/em curso/concluída)	Observações

2. Pessoas de contacto

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Pessoas de contacto**Nome:**

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

3. Outras informações relevantes

- **Recursos necessários:** _____

- **Orçamento estimado:** _____

- **Possíveis inconvenientes:** _____

- **Propostas de melhoria:** _____

4. Compromissos da equipa

Comprometemo-nos a:

Data da próxima revisão da checklist:

ANEXO 10: DISTRIBUIÇÃO DE PAPÉIS E TAREFAS

Nome do evento: _____

Data do evento: _____

1. Funções e responsabilidades

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Funções e responsabilidades**Nome:**

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

Nome:

Função atribuída:

Descrição de tarefas:

Data-limite:

Status:

2. Pessoas de contacto (internas e externas)

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Pessoas de contacto (internas e externas)

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

Nome:

Cargo/Função:

Contacto (telefone/e-mail):

3. Recursos necesarios

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recursos necesarios

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

Recurso:

Responsável:

Status (pendente/disponível):

4. Compromissos dos/as participantes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Outras informações relevantes

6. Principais datas

- | | |
|---------|---------|
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |

7. Observações

ANEXO 10.1: CARTÕES PAPÉIS

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Coordenador(a)-Geral

Tarefas atribuídas:

- Garantir que tudo decorre de acordo com o planeado.
- Organizar reuniões de acompanhamento.
- Coordenar o progresso geral do evento.
- Supervisionar o cumprimento das respetivas tarefas por parte de cada equipa.
- Solucionar imprevistos e assegurar o cumprimento dos prazos.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Responsável de Recursos

Tarefas atribuídas:

- Gerir os materiais e recursos necessários.
- Garantir que todas as equipas dispõem dos consumíveis solicitados.
- Coordenar a aquisição de elementos técnicos e decorativos.
- Controlar o uso eficiente dos recursos.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Responsável de Logística

Tarefas atribuídas:

- Organizar o espaço do evento.
- Coordenar a montagem do palco, cadeiras e equipamento audiovisual.
- Garantir que está tudo a postos para o evento.
- Supervisionar a disposição dos elementos no local.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Responsável de Comunicação

Tarefas atribuídas:

- Divulgar informação sobre o evento.
- Enviar convites ao público.
- Coordenar-se com pessoas externas (convidados, pais, etc.).
- Gerir a comunicação interna da equipa.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Responsável de Conteúdo

Tarefas atribuídas:

- Assegurar a coerência das apresentações.
- Coordenar os ensaios das apresentações.
- Rever o guião e os materiais visuais.
- Garantir que os tempos de apresentação são adequados.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Responsável de Decoração e Ambiente

Tarefas atribuídas:

- Desenhar o ambiente do espaço de acordo com o tema do evento.
- Supervisionar a colocação de elementos decorativos.
- Assegurar que a decoração está pronta antes do evento.
- Coordenar-se com a equipa de recursos para obter os materiais necessários.

CARTÃO DA FUNÇÃO:

Tarefas Adicionais

Tarefas atribuídas:

- Assumir tarefas pequenas, mas importantes.
- Apoiar outras equipas quando necessário.
- Solucionar imprevistos menores.
- Estar disponível para qualquer necessidade de última hora.

ANEXO 11: GUIÃO DO EVENTO FINAL

Título do evento: _____

Data e hora: _____

Local: _____

Duração total do evento: (minutos) _____

Objetivo do evento:

Participantes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORA	DURAÇÃO (min)	ATIVIDADE	RESPONSÁVEL/EIS	RECURSOS NECESSÁRIOS	OBSERVAÇÕES
		Abertura e boas-vindas:			
		Apresentação de resultados:			
		Demonstração prática: (ex. melodia trabalhada, coreografia, gravação, etc.)			
		Reconhecimento dos/as participantes:			
		Intervenção dos/as convidados/as: (opcional)			
		Encerramento e despedida:			

Checklist de recursos

1. Tecnológicos:

- Microfones
- Colunas
- Projetor
- Computador
- Ligação à internet

2. Materiais:

- PPT
- Instrumentos ou ferramentas necessários para a demonstração
- Decoração do espaço

3. Logística:

- Organização de lugares ou espaços para o público
- Controlo do tempo (cronograma detalhado)
- Identificação da equipa de apoio

Anotações adicionais:

ANEXO 12: PAI

Nome: _____

**Qual é o meu objetivo
a curto prazo?**

(Nos próximos 6 meses)

**Que passos tenho
de seguir para alcançar
o meu objetivo?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Quando é que o
vou concretizar?**

**De que recursos disponho
para o concretizar?**

**Que pessoas
me podem ajudar
a alcançá-lo?**

ANEXO 12.1: PAI

OS MEUS OBJETIVOS

Objetivo 1 O que quero alcançar?	Data Quando é que o vou alcançar?

Ações	Data

Recursos de que disponho

Competências, conhecimentos, habilidades, aptidões, etc.	Pessoas ou recursos nos quais me posso apoiar

Alcancei o objetivo?	
----------------------	--

Observações:

ANEXO 12.1: CONHECE-TE MELHOR

CONHECE-TE MELHOR!

Estas perguntas vão ajudar-te a identificar os teus pontos fortes e os aspetos que podes melhorar. Uma autêntica viagem de autodescoberta.

Por isso, é importante que respondas com sinceridade.
Além disso, ninguém vai saber o que respondeste.



***hiperligação ou
código QR para
o formulário/teste
de avaliação***

ANEXO 15: SWOT

Análise SWOT pessoal

Nome: _____

Data: _____

Curso: _____

Instruções:

Reflete sobre ti mesmo(a) e preenche cada secção com ideias claras e concretas.

FORÇAS (Em que é que sou bom/boa?)

Exemplo: Sou bom/boa a trabalhar em equipa, gosto de ajudar os/as demais.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FRAQUEZAS (Que preciso de melhorar?)

Exemplo: Custa-me falar em público, distraio-me com facilidade.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OPORTUNIDADES (Que coisas me podem ajudar a melhorar?)

Exemplo: Participar em atividades escolares, ter o apoio dos meus professores ou professoras.

- _____
- _____
- _____
- _____

AMEAÇAS (Que obstáculos podem dificultar essa melhoria?)

Exemplo: Falta de tempo, medo de errar.

- _____
- _____
- _____
- _____

REFLEXÃO FINAL:

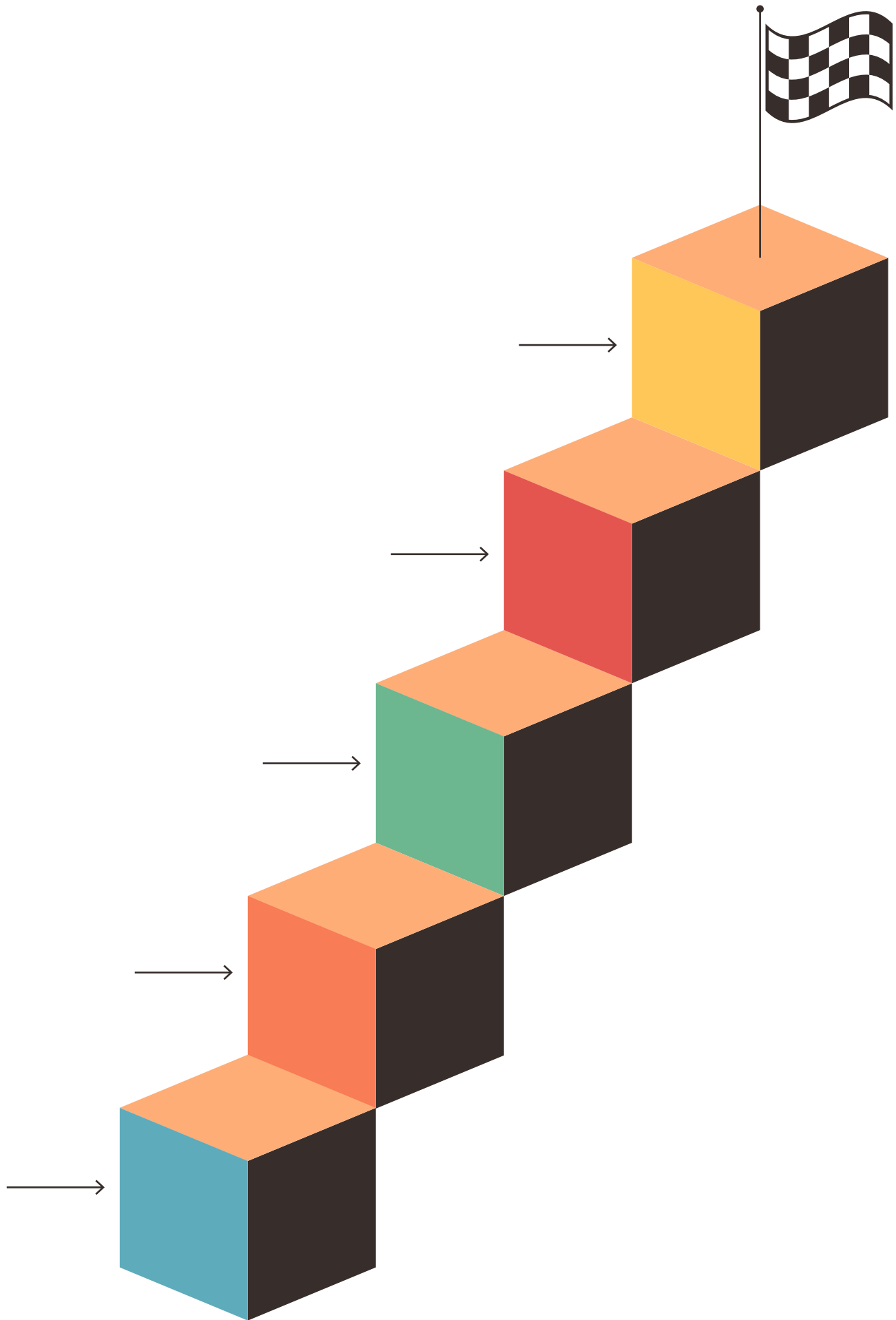
Que posso fazer para melhorar as minhas fraquezas e aproveitar as minhas oportunidades?

- _____
- _____
- _____
- _____

Compromisso pessoal:

Comprometo-me a trabalhar em:

ANEXO 16: ESCADA MOTIVACIONAL



ANEXO V

Formulários sistema de acompanhamento

Os formulários que apresentamos em seguida são modelos baseados nos formulários utilizados no piloto do LEVEL-UP. A informação foi recolhida online, através da plataforma de formulários Microsoft Forms. Isto permite criar ramificações nas perguntas consoante as respostas que forem dadas a determinadas perguntas. É recomendável seguir este procedimento para que o formulário seja adaptável em função das respostas, o que o torna mais fácil e intuitivo de responder.

Em algumas perguntas e respostas, é indicado o que deverá estar contemplado em função da instituição ou instituições de ensino que o implementem, com exemplos para clarificar. Como pode ver, alguns formulários incluem listas de presenças com nome e apelidos. Se o fizer desta forma, adote todas as precauções no que diz respeito à legislação de proteção de dados pessoais.

Naturalmente, podem ser recolhidas mais informações do que as propostas nestes formulários, em função das características e do contexto das instituições de ensino, bem como dos objetivos de acompanhamento e avaliação.

FORMULÁRIO DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO

Informação geral da instituição de ensino.

1. País:

(País)

(País)

2. Localidade e região:

(Localidade e região)

Ex.: Don Benito - Estremadura

(Localidade e região)

...

3. Nome da instituição de ensino.

4. A instituição está localizada numa zona em risco de exclusão social, vulnerabilidade ou outra situação análoga?

Sim

Não

5. A instituição está localizada numa zona rural ou urbana?

Rural

Urbana

Dados de estudos e estudantes matriculados/as.

6. **Número total de estudantes matriculados/as em toda a instituição no ano letivo atual.**

7. **Número de ciclos de FPB ou PIEF no ano letivo atual.**

8. **Número total de matriculados/as em FPB ou PIEF na instituição em todos os ciclos no ano letivo atual.**

9. **Número de docentes de FPB ou PIEF no ano letivo atual.**

Contacto da instituição de ensino.

10. **Código postal:**

11. **Telefone da instituição:**

12. **E-mail da instituição:**

13. Site da instituição:

14. Facebook da instituição:

15. Instagram da instituição:

16. TikTok da instituição:

17. Outras redes sociais da instituição:

Pessoas de contacto da instituição.

18. Pessoa 1 - Cargo (diretor(a), coordenador(a) de estudos, professor(a), etc.):

19. Pessoa 1 - Nome e apelidos:

20. Pessoa 1 - Telefone:

21. Pessoa 1 - E-mail:

22. Pessoa 2 - Cargo (diretor(a), coordenador(a) de estudos, professor(a), etc.):

23. Pessoa 2 - Nome e apelidos:

24. Pessoa 2 - Telefone:

25. Pessoa 2 - E-mail:

FORMULÁRIO DE PARTICIPANTES (ESTUDANTES)**1. Nome:****2. Apelidos:****3. Instituição de ensino:** (Nome da instituição) (Nome da instituição) ...**4. Curso e turma:** (Ano de escolaridade, turma, nível, nome do curso e nome da instituição de ensino)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética - IES Cuatro Caminos

 (Ano de escolaridade, turma, nível, nome do curso e nome da instituição de ensino) (Ano de escolaridade, turma, nível, nome do curso e nome da instituição de ensino) ...**5. Data de nascimento:****6. Género:** Feminino Masculino Não binári@

7. País de nascimento:**8. Nacionalidade:****9. Tem dupla nacionalidade?** Sim Não**10. Segunda nacionalidade:****11. Situação profissional atual**

- Desempregado/a
- Trabalho por conta de outrem
- Trabalho por conta própria
- Trabalho informal

12. Quanto tempo trabalhou?

- Nunca trabalhou
- Menos de seis meses
- Entre seis meses e um ano
- Entre um e dois anos
- Mais de dois anos

13. É atualmente beneficiário/a de uma bolsa de estudos?

- Sim
- Não
- Em curso

14. Tem algum tipo de incapacidade?

- Sim
- Não

FORMULÁRIO SESSÕES DE GRUPO

1. Número da sessão:

- Aqui vamos nós!
- SG1 – Reset e relação
- SG2 – Explora o beat
- SG3 – Imagina o teu LEVEL-UP
- SG4 – Do caos ao conceito
- SG5 – Mãos ao ritmo
- SG6 – Protótipo em curso
- SG7 – Afiar a ideia
- SG8 – Blueprint criativo
- SG9 – Cria em equipa
- SG10 – Constrói o teu mundo
- SG11 – Polir o diamante
- SG12 – Showtime: LEVEL-UP LIVE!
- SGX – Missão cumprida: celebração e reconhecimento

2. Data da sessão:

(opção de resposta formato data)

3. Grupo(s) que participa(m):

- (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)
Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética
- (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)
- (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)
- ...

4. (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética – lista de presenças (estudantes que participam):

(Nome e apelidos)

(Nome e apelidos)

...

5. A sessão decorreu tal como planeado?

Sim, inteiramente.

Apenas parcialmente.

Não, tive de me desviar totalmente do planeado.

6. Se não decorreu tal como planeado, porquê?**7. Que alterações e/ou adaptações teve de fazer?****8. Se tiver algum comentário ou sugestão sobre esta sessão, por favor, escreva-o.**

FORMULÁRIO SESSÕES INDIVIDUAIS

1. Data da sessão:

(opção de resposta formato data)

2. Grupo(s) que participa(m):

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

3. (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética – lista de presenças (estudantes que participam):

(Nome e apelidos)

(Nome e apelidos)

...

4. Objetivo da sessão:

5. Duração da sessão:

- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- 1 hora
- 1 hora e 15 minutos
- 1 hora e 30 minutos
- Mais de 1 hora e 30 minutos

6. Competências trabalhadas na sessão:

- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Autonomia
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Autoconfiança
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de pontos fortes e fracos
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de emoções
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de interesses e talentos
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Gestão emocional
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Resiliência
(ênfase na aprendizagem pela adaptação)
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Empatia
- CP2 COMUNICAÇÃO - Comunicação verbal e não verbal
- CP2 COMUNICAÇÃO - Expressão artística
(capacidade de expressar emoções através da música e da corporalidade).
- CP2 COMUNICAÇÃO - Assertividade
- CP2 COMUNICAÇÃO - Saber escutar
- CP2 COMUNICAÇÃO - Sensibilidade artística
(capacidade de sentir emoções através da música).
- CP2 COMUNICAÇÃO - Autoexpressão
- CP3 TOMADA DE DECISÕES - Capacidade de análise (pensamento crítico)
- CP3 TOMADA DE DECISÕES - Conhecimento do contexto

- CP3 TOMADA DE DECISÕES - Planeamento estratégico (metas)
- CP3 TOMADA DE DECISÕES - Definição e escolha de prioridades
- CP3 TOMADA DE DECISÕES - Desenvolvimento do pensamento criativo (resolução de problemas, procura de alternativas, previsão de resultados)
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA - Adaptabilidade
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA - Compromisso
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA - Relacionamento interpessoal
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA - Responsabilidade

7. Materiais e ferramentas utilizados na sessão:

8. Outros comentários sobre a sessão:

FORMULÁRIO ATIVIDADES DE ARTICULAÇÃO COM O MEIO (ACM)**1. Data da sessão:**

(opção de resposta formato data)

2. Grupo(s) que participa(m):

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

(Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

3. (Ano de escolaridade, turma, nível e nome do curso)

Ex.: 1. A FPB Cabeleireiro e Estética – lista de presenças (estudantes que participam):

(Nome e apelidos)

(Nome e apelidos)

...

4. Nome da pessoa, empresa, entidade ou evento relacionado com a atividade:

5. Tipo de atividade:

- Relacionada com a educação, a formação e a prossecução dos estudos.
- Relacionada com o emprego, a empregabilidade ou a entrada no mercado de trabalho.
- Relacionada com a música, profissionais da música.

6. Duração da sessão:

- 1 hora
- 1 hora e 30 minutos
- 2 horas
- 2 horas e 30 minutos
- 3 horas
- 3 horas e 30 minutos
- 4 horas
- Mais de 4 horas

7. Competências trabalhadas na sessão::

- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Autonomia
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Autoconfiança
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de pontos fortes e fracos
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de emoções
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Identificação de interesses e talentos
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Gestão emocional
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Resiliência
(ênfase na aprendizagem pela adaptação)
- CP1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Empatia
- CP2 COMUNICAÇÃO - Comunicação verbal e não verbal
- CP2 COMUNICAÇÃO - Expressão artística
(capacidade de expressar emoções através da música e da corporalidade).
- CP2 COMUNICAÇÃO - Assertividade

- CP2 COMUNICAÇÃO – Saber escutar
- CP2 COMUNICAÇÃO – Sensibilidade artística
(capacidade de sentir emoções através da música).
- CP2 COMUNICAÇÃO – Autoexpressão
- CP3 TOMADA DE DECISÕES – Capacidade de análise (pensamento crítico)
- CP3 TOMADA DE DECISÕES – Conhecimento do contexto
- CP3 TOMADA DE DECISÕES – Planeamento estratégico (metas)
- CP3 TOMADA DE DECISÕES – Definição e escolha de prioridades
- CP3 TOMADA DE DECISÕES – Desenvolvimento do pensamento criativo
(resolução de problemas, procura de alternativas, previsão de resultados)
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA – Adaptabilidade
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA – Compromisso
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA – Relacionamento interpessoal
- CP4 TRABALHO EM EQUIPA – Responsabilidade

8. **Se tiver algum comentário ou sugestão sobre esta sessão, por favor, escreva-o:**

