

# Ultrapassa Isso

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Usando um espaço interior adequado, posicionar caixas de ginásio de várias alturas no centro, deixando espaço para correr até ao obstáculo (6-10 metros).

### Desafio

Pedir aos membros do grupo para que ultrapassem os obstáculos de qualquer maneira que sejam capazes e de forma segura. Começar com a mais baixa e ir progredindo depois de ter sucesso 3 vezes consecutivas na anterior. Quando o obstáculo se tornar alto demais para passar sozinho, permitir que os membros do grupo trabalhem em pares.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★
CI	★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Caixas ginásticas de várias alturas
- Bancos
- Colchões para aterrar se se verificar necessário

## Adaptações



### Para simplificar

Reduzir a altura das caixas no início e considerar usar obstáculos mais baixos como bancos, se necessário. Pode também usar-se um apoio se necessário.

### Para progredir

Criar uma série de obstáculos que requerem diferentes habilidades para ultrapassar, por exemplo uma caixa seguida de um banco virado ao contrário.

## Reflexão



- Muitas vezes deparamo-nos com obstáculos na vida. Como planeaste ultrapassar os obstáculos aqui? Como poderias ter uma abordagem semelhante para abordar obstáculos no teu dia-a-dia?
- Alguns obstáculos são demasiado difíceis para ultrapassar sozinho. Que capacidades usaste quando estavas a auxiliar um parceiro a ultrapassar um obstáculo? Como podes transferir isto para o teu dia-a-dia?

# Ultrapassa Isso Competências

## Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

## Avaliação das Competências – Ultrapassa Isso

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Scatterball

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



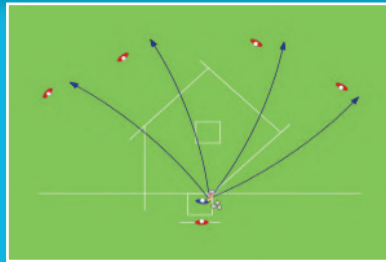
### Configuração

Dividir o grupo em duas equipas iguais numa área aproximadamente do tamanho de um campo de basquete. Uma das equipas são os “atiradores”, a outra está no campo (“fielders”).

### Desafio

Cada atirador deve atirar a bola para o campo e depois dar uma volta completa ao campo a correr. Os “fielders” devem reaver todas as bolas no contentor central antes que os atiradores terminem a sua volta ao campo. Encoraje as equipas a discutir táticas de jogo.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★
CI	★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Bolas de ténis
- Cones/marcadores
- Postes ou bandeiras de canto
- Um contentor (ou caixa) grande

## Adaptações



### Para simplificar

Para os atiradores, pode diminuir-se a distância que devem correr. Para os “fielders”, pode diminuir-se o número de bolas que os atiradores têm (uma por dois atiradores).

### Para progredir

Para os atiradores, podemos estender o percurso que devem correr. Para os “fielders”, pode apenas permitir-se que as bolas sejam roladas até à caixa/contentor.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Scatterball

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Scatterball

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Bola no Esgoto

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Dividir o grupo em equipas com 4-6 elementos. A cada participante deve ser entregue um pedaço do comprimento do “esgoto”. Posicionar um balde de bolas de ténis numa ponta do campo e um balde vazio a 20 metros de distância do outro.

### Desafio

Os grupos devem trabalhar em equipa para transferir as bolas de ténis de um balde para o outro. Se a bola está no teu pedaço de “esgoto” não podes mexer os pés. Os participantes só podem tocar na bola para a retirar do balde e a colocar no primeiro pedaço de “esgoto”.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 4-6 pedaços de “esgoto” de plástico por grupo
- Bolas de golf, ténis
- 2 baldes por grupo
- Espaço aberto de pelo menos 20 metros
- Vendas

## Adaptações



### Para simplificar

Permitir que os participantes toquem na bola até 3 vezes por desafio ou permitir que andem dois passos com a bola no seu pedaço de “esgoto”.

### Para progredir

Existem várias maneiras de tornar a atividade mais difícil. Considere colocar um limite de tempo no desafio, aumente a distância entre os baldes, usar bolas de golf (viajam mais rapidamente), adicione obstáculos no percurso, vende alguns membros da equipa ou criar uma corrida entre duas equipas.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Bola no Esgoto

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Bola no Esgoto

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Por Cima do Rio

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



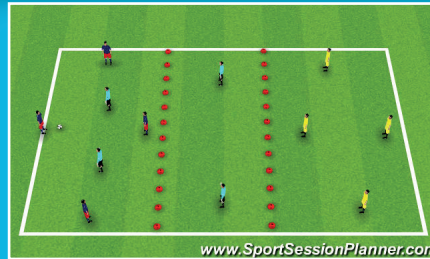
### Configuração

Dividir o grupo em 3 equipas iguais, como demonstra a figura.

### Desafio

Uma equipa numa das pontas começa com a bola e deve fazer 3 passes dentro da sua equipa antes de passar a bola pela secção do meio e para a equipa da outra ponta. Um membro da equipa do meio pode entrar na zona inicial para desafiar e tentar obter posse da bola. Trocar as equipas de lugar ao fim de 4 passagens bem sucedidas.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★
CI	★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Bola de futebol, basquete ou volley
- Cones/marcadores
- Coletes

## Adaptações



### Para simplificar

Permitir que os “defesas” apenas se movam a caminhar ou diminuir o tamanho da secção do meio, para criar mais espaço.

### Para progredir

Permitir que dois membros da equipa do meio possam desafiar a posse de bola ou aumentar o tamanho da secção do meio.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Por Cima do Rio

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Por Cima do Rio

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Vira a Lona

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



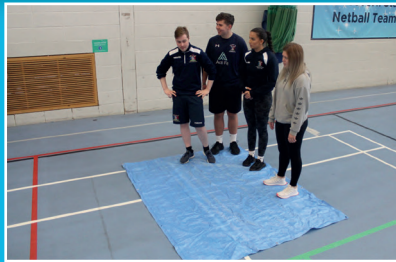
### Configuração

Colocar uma lona/tapete no chão. Os participantes (4-8) colocam-se em cima.

### Desafio

O grupo deve, em conjunto, conseguir virar a lona/tapete ao contrário, sem que nenhum dos participantes saia da mesma. Caso alguém saia, o grupo deve começar o desafio do início.

## Configuração



## Competências



AutoC	★
AutoG	★
TRD	★ ★
CI	★ ★ ★
Con. Soc.	★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 1 lona ou tapete grande (aprox. 2mx2m, dependendo do tamanho do grupo). O grupo deve caber com facilidade na lona
- Vendas (para progressos)

## Adaptações



### Para simplificar

Pode ser reduzido o número de participantes ou usar uma lona de maior tamanho.

### Para progredir

Aumentar o número de participantes ou colocar uma venda nos olhos de metade dos participantes. Alternativamente, pode usar-se uma lona/tapete mais pequena.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- Aumentar o número de participantes ou colocar uma venda nos olhos de metade dos participantes. Alternativamente, pode usar-se uma lona/tapete mais pequena.
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Vira a Lona Competências

## Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

## Avaliação das Competências – Vira a Lona

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Desafios em Equipa

Nível 1

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Dividir o grupo em duas equipas iguais para que completem 3 desafios (4-6 membros por equipa):

- 1) Dar as mãos em fila. A equipa deve passar uma argola de uma ponta à outra da fila, mantendo contacto com ela o tempo todo.
- 2) O grupo coloca-se em pé num banco. Devem colocar-se por ordem de altura/idade/mês de nascimento sem sair do banco.
- 3) Todos os membros do grupo colocam-se de pé, juntos e virados para dentro. Cada pessoa dá uma mão a outra para que fiquem em nó. O grupo deve desfazer o nó o mais rápido possível.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★
CI	★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Bancos
- Argolas de vários diâmetros e vendas

## Adaptações



### Para simplificar

Podem ser reduzido o número de participantes ou usar argolas/bancos maiores.

### Para progredir

Completar os desafios em silêncio ou vendar dois membros de cada equipa.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- Se fossem fazer novamente esta tarefa o que fazias diferente?
- Quem foi um bom comunicador? O que fez que o destacou como melhor comunicador?

# Desafios em Equipa

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Desafios em Equipa

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Voleibol a Quatro

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Colocar as redes em cruz. Dividir o grupo em quatro equipas iguais.

### Desafio

As equipas devem tentar marcar pontos passando a bola por cima da rede e conseguindo que esta caia na área de jogo dos oponentes.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★ ★
TRD	★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 2 bolas de vólei
- Bola de praia (se necessário)
- 8 postes de badminton/voleibol
- 4 redes de badminton/voleibol

## Adaptações



### Para simplificar

Usar bola de praia. Permitir que cada jogador toque na bola mais de uma vez. Permitir o uso da cabeça, pés e mãos para jogar.

### Para progredir

Cada jogador só pode tocar na bola uma vez antes de ela passar a rede. Os jogadores devem jogar em silêncio. Joga sentados. Usar duas bolas ao mesmo tempo.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Se fosses o/a treinador/a da equipa, que conselhos lhe davas?

# Voleibol a Quatro

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Voleibol a Quatro

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Bola de Canto

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



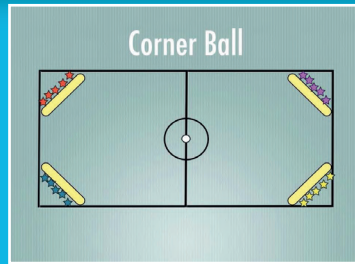
### Configuração

Fazendo uso de um campo de basquete ou uma área de jogo de tamanho semelhante, colocar 4 cones na diagonal em cada canto, de forma a criar áreas de ponto. Dividir o grupo em duas equipas iguais.

### Desafio

As equipas devem tentar marcar pontos apanhando uma bola no interior da área de ponto de um dos cantos. Os jogadores não podem deslocar-se com a bola nem tocar outro jogador. Quando um ponto é marcado, a equipa bem sucedida coloca a bola no chão e a equipa oposta começa novamente do centro.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 16 cones
- Campo de basquete (ou de área de jogo semelhante)
- Bola de basquete ou de netball

## Adaptações



### Para simplificar

As equipas podem marcar em qualquer canto.

### Para progredir

As equipas só podem marcar em dois cantos/a equipa perdedora pode escolher um canto no qual a outra equipa não poderá marcar. Uma vez que um jogador marque um ponto, não pode tornar a marcar até todos os membros da sua equipa tenham marcado um ponto cada. Não permitir passes de um lado ao outro do campo. Mínimo de 5 passes antes de tentar marcar. Todos os membros da equipa têm de tocar na bola para que a equipa possa marcar ponto.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Bola de Canto Competências

## Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

## Avaliação das Competências – Bola de Canto

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Teia de Aranha

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Colocar dois postes de badminton/voleibol aproximadamente com 3 metros de distância. Amarrar uma corda no topo e parte de baixo dos postes e fazer uma teia como na figura.

### Desafio

Os membros do grupo devem passar de um lado ao outro da teia por entre os espaços abertos. Cada passagem deve ser usada apenas uma vez. Se alguém tocar na teia, a atividade deve recomeçar.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Dois postes de badminton ou voleibol (árvores ou outros postes podem ser usados de disponíveis)
- 6-8 cordas de aprox. 2 metros cada. Cordas de saltar funcionam bem
- Vendas (para progressos)

## Adaptações



### Para simplificar

As passagens podem ser usadas mais que uma vez. A teia pode ser adaptada para que as passagens sejam maiores.

### Para progredir

Vendar metade dos participantes. Alternativamente, adaptar a teia para que esta crie espaços mais pequenos ou com diferentes formas.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Teia de Aranha Competências

## Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

## Avaliação das Competências – Teia de Aranha

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Rouba o Ninho

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



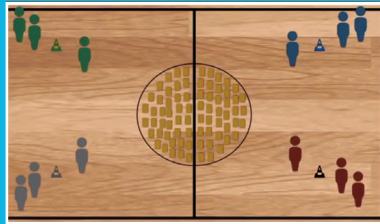
### Configuração

Dividir o grupo em 4 equipas iguais. Configurar as posições dos participantes como demonstra a figura.

### Desafio

Quando for gritado “Comecem”, as equipas devem correr, um participante de cada vez, e retirar uma das bolas do centro e colocá-la na argola da sua equipa. Quando o centro estiver vazio as equipas podem roubar bolas de outra equipa, mas apenas uma de cada vez. O jogo pára quando o monitor assobiar. Vence a equipa com mais bolas.

## Configuração



## Competências



AutoC	★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 5 argolas
- Bolas, cones, etc.
- Podem usar-se bolas específicas, como de futebol ou basquete, que devem ser dribladas de volta

## Adaptações



### Para simplificar

Terminar o jogo quando a argola ao centro está vazia, reduzindo as complicações de “roubar” equipamento dos outros.

### Para progredir

Ao comando “Robin dos Bosques” todos podem ir a qualquer lado para roubar equipamento (um item de cada vez). Permitir isto durante 20-30 segundos antes de terminar o jogo.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Como te sentiste ao retirar equipamento de outra equipa?
- Como te sentiste quando equipamento foi retirado à tua equipa?
- Considera as tuas respostas às questões anteriores – como podes aplicar isto à tua vida diária?

# Rouba o Ninho Competências

## Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

## Avaliação das Competências – Rouba o Ninho

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Atravessa o Pântano

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Dividir o grupo em equipas de 4-6 participantes. Distribuir o equipamento pelas equipas.

### Desafio

As equipas devem tentar passar de um lado ao outro do “pântano” sem cair lá dentro. Se um dos membros de uma equipa tocar no chão toda a equipa deve regressar ao início. O equipamento não pode ser atirado e uma vez no chão não pode ser usado para deslizar pelo chão.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Um banco por equipa
- Campo de badminton (ou área de jogo de tamanho semelhante)
- 2 manchas coloridas por grupo

## Adaptações



### Para simplificar

Um membro de cada equipa pode ir para o chão (pântano). Distribuir equipamento adicional por equipa. Diminuir o tamanho do pântano.

### Para progredir

Reduzir equipamento disponível por equipa (2 itens cada). Vendar 2 ou mais membros de cada equipa. A equipa deve completar o desafio em silêncio.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Atravessa o Pântano

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Atravessa o Pântano

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Balde Furado

Nível 2

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Dividir em 2 equipas de aproximadamente 4-6 pessoas. Colocar um recipiente grande de água na extremidade de um percurso de 20 metros e colocar um recipiente vazio na outra extremidade.

### Desafio

As equipas devem utilizar um balde furado para transportar a água de um recipiente para o outro. O objetivo é atingir uma linha de enchimento do recipiente que se encontra vazio.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 2 a 4 recipientes grandes de água
- 1-2 baldes furados (fazer furos num saco de plástico)
- Espaço exterior com aproximadamente 15 a 20 metros

## Adaptações



### Para simplificar

Encurtar a distancia entre os dois recipientes. Permitir que se utilizam certos materiais para tapar os buracos -- folhas, ramos, fita cola etc.

### Para progredir

Aumentar a distância entre os dois recipientes. Permitir que cada participante utilize apenas uma mão de cada vez.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Balde Furado

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Balde Furado

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Rota de Escape

Nível 3

## Visão Geral do Jogo



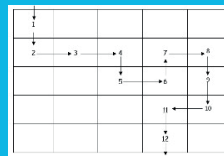
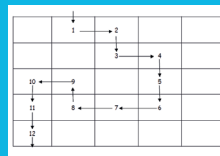
### Configuração

Preparar uma grelha 5x5 com 25 cones como mostra a figura. Dividir o grupo em equipas de 4-6 elementos.

### Desafio

Um membro do grupo possui o mapa e não deve deixar que ninguém veja a rota desenhada. Cada pessoa deve participar uma de cada vez e tentar adivinhar a rota. O membro que possui o mapa só pode dizer se está errado ou correto, sem mais nenhuma ajuda ou pista. Se cometem um erro, acaba a sua vez e voltam para o seu grupo.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★ ★
AutoG	★ ★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 25 cones por grupo
- Uma rota por grupo (fotocópia desta ficha)
- Decidir usar a rota vermelha ou amarela representada na configuração

## Adaptações



### Para simplificar

Usar um conjunto de cones coloridos para auxiliar a memória do grupo. Desenhar uma nova rota, mais simples e com menos passos.

### Para progredir

Os membros da equipa não podem ver as várias tentativas dos seus colegas. Devem comunicar uns com os outros entre cada tentativa para partilhar as suas descobertas. Praticar a atividade como competição entre equipas. Os grupos podem desenhar uma rota que os outros grupos devem descobrir.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Rota de Escape

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Rota de Escape

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Torre de Hanoi

Nível 3

## Visão Geral do Jogo



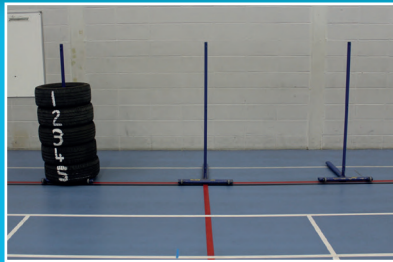
### Configuração

Colocar as argolas como indica a figura – do maior para o mais pequeno, na coluna da esquerda.

### Desafio

O grupo deve mover toda a torre para outra coluna. Apenas pode mover uma argola de cada vez. Apenas o disco do topo pode ser movido em cada “monte”. Não pode ser colocado um disco maior em cima de um mais pequeno.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★
AutoG	★ ★ ★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 4-6 argolas de diferentes formas
- 3 colunas para colocar as argolas
- Venda (para progredir)

## Adaptações



### Para simplificar

Começar com as 3 argolas mais pequenos na coluna da direita e as 3 argolas maiores na coluna da esquerda.

### Para progredir

Vendar a pessoa que está a mover as argolas. Não permitir eu os jogadores falem numa língua reconhecível.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Torre de Hanoi

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Torre de Hanoi

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Desafio de Recuperação Nível 3

## Visão Geral do Jogo



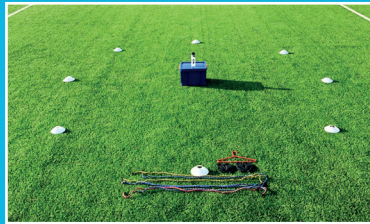
### Configuração

Criar um círculo de aprox. 5 metros de diâmetro com cones. No centro do círculo colocar uma garrafa de água no topo de uma caixa virada ao contrário..

### Desafio

Usando o equipamento atribuído, recuperar a garrafa de água sem tocar no interior do círculo. A garrafa não pode tocar no chão até estar no exterior do círculo. Se as regras forem quebradas o jogo recomeça.

## Configuração



## Competências



AutoC	★
AutoG	★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 8 cones
- 6-8 cordas com aprox. 2 metros de comprimento. Cordas de saltar funcionam bem
- 1 caixa pequena
- 1 garrafa de água
- Vendas (para progredir)
- Cruzeta (para simplificar)

## Adaptações



### Para simplificar

Usar fita cola para colar a cruzeta à garrafa, de maneira a que seja mais simples agarrar. Alternativamente, fornecer uma corda de maior comprimentos ou diminuir o diâmetro do círculo.

### Para progredir

Vendar metade dos participantes, sendo que só esses podem tocar na corda. Alternativamente, aumentar o diâmetro do círculo ou permitir que os participantes usem apenas uma das mãos ao longo do desafio.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Desafio de Recuperação

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Desafio de Recuperação

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Construir um Abrigo

Nível 3

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Selecionar um espaço apropriado e esconder o equipamento listado abaixo em vários sítios espalhados na área. Dividir o grupo em equipas de 3-5 elementos.

### Desafio

Os grupos devem localizar os equipamentos e encontrar um bom sítio para construir um abrigo. Todos os membros da equipa devem caber no interior do abrigo que construiu. Permitir pelo menos 5 minutos de planeamento/discussão antes de começar a construção. As equipas têm 30 minutos para terminar a construção do seu abrigo.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★
AutoG	★ ★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Lona/cobertura de plástico – pelo menos um por grupo (dependendo do tamanho)
- 6-8 cordas de aprox. 2 metros cada por grupo. Cordas de saltar funcionam bem
- Dependendo do local da atividade, podem fornecer extra como paus e pequenos troncos

## Adaptações



### Para simplificar

Fornecer equipamento adicional e/ou aumentar o tempo que cada equipa tem para construir o abrigo.

### Para progredir

Para promover competição amigável, selecione uma área separada para cada equipa trabalhar. Introduzir o desafio como normal e 15 minutos após o início da construção anunciar que as equipas devem parar de construir e trocar de área e de equipamento com outra equipa.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Seleciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Construir um Abrigo

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Construir um Abrigo

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Design de Jogos

Nível 3

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Dividir o grupo em equipas de 3-5 elementos.

### Desafio

O teu grupo tem 30 minutos para criar um novo desporto/atividade usando diferentes equipamentos. O jogo deve ter um conjunto de regras claras e um sistema de pontuação, deve ser inclusivo e seguro. Podes decidir criar um jogo de invasão, redes, alvos ou de ataque e "fielding".

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★ ★
AutoG	★ ★ ★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★ ★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- Distribuir vários tipos de equipamentos e instrumentos para a criação de um novo jogo. Permitir que sejam o mais criativos possível, usando qualquer equipamento que esteja disponível.

## Adaptações



### Para simplificar

Atribuir a cada grupo um formato particular de jogo (invasão, rede, alvo, ataque e "fielding"). Permitir mais tempo para testar ideias.

### Para progredir

Permitir que cada grupo pratique as atividades inventadas pelos outros grupos de modo a fazer sugestões. Os grupos deverão redesenhar o jogo com base nessas sugestões antes de uma segunda ronda de experimentação.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Design de Jogos

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Design de Jogos

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.

# Invasão

Nível 3

## Visão Geral do Jogo



### Configuração

Colocar uma bola e um arco em cada linha final. Organizar duas equipas iguais (aprox. 6 jogadores), com coletes.

### Desafio

Cada equipa deve tentar entrar na zona da equipa oposta sem ser tocada. Para ganhar o jogo, devem entrar na zona da oposição e marcar um golo. Se um jogador for tocado por um membro da oposição deve voltar novamente para a zona da sua equipa antes de poder tentar novamente marcar.

## Configuração



## Competências



AutoC	★ ★ ★
AutoG	★ ★ ★
TRD	★ ★ ★ ★ ★
CI	★ ★ ★ ★ ★
Con. Soc.	★ ★

Informações detalhadas sobre competências, indicadores e níveis no verso.

## Equipamento



- 2 bolas (basquete, netball ou semelhante)
- 2 redes
- 2 conjuntos de coletes
- Campo de basquete ou zona de jogo de tamanho aproximado
- Cones (para delimitar as zonas, caso não se esteja a usar as marcações de um campo)

## Adaptações



### Para simplificar

Cada jogador tem 3 tentativas de marcar.

### Para progredir

Os pontos devem ser marcados de Um ponto mais afastado. São necessários 3 pontos para vencer o jogo (cada um marcado por um jogador diferente). Os jogadores que forem apanhados (tocados) pela equipa oposta devem marcar golo na sua própria zona antes de lhes ser permitido voltar ao jogo.

## Reflexão



- Que papel desempenhaste na atividade? Como é que o teu papel contribuiu para o sucesso do grupo?
- Selecciona um membro do grupo e explica de que forma ele/a teve um impacto positivo na atividade.
- O que pode o grupo fazer no futuro para melhorar a sua participação em atividades semelhantes?
- Que capacidades foram usadas nesta tarefa e como podem elas ser usadas noutras áreas da tua vida?

# Invasão

## Competências

### Definição das competências

<b>Auto - conhecimento</b>	O autoconhecimento é uma capacidade de pensar cujo foco é a capacidade de um indivíduo julgar corretamente a sua própria participação e o seu próprio comportamento, e de responder adequadamente a diferentes situações sociais. O autoconhecimento auxilia um indivíduo a manter-se em sintonia com os seus sentimentos, assim como com os comportamentos e sentimentos dos outros.
<b>Autogestão</b>	A autogestão refere-se à capacidade de um indivíduo regular a sua própria atividade com pouca ou nenhuma intervenção de terceiros. Isto inclui a capacidade de se manter focado numa tarefa, mesmo quando existem distrações presentes, e ser capaz de tomar boas decisões em termos de ações e comportamento.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	A tomada responsável de decisões envolve ser capaz de demonstrar que possui competências para tomar uma decisão baseada na razão, que considera os pontos de vista dos terceiros envolvidos, com argumentos válidos inerentes ao processo de tomada de decisão. Isto pode envolver procurar saber as opiniões de terceiros ou especialistas.
<b>Competências interpessoais</b>	As competências interpessoais envolvem as habilidades, ferramentas, conhecimento e compreensão de como criar, comunicar, evoluir, crescer, confiar e manter uma relação. Isto envolve ser capaz de trabalhar eficientemente com pessoas de todos os tipos e de diferentes <i>backgrounds</i> .
<b>Consciência social</b>	A consciência social é a capacidade de conhecer e compreender as pessoas à tua volta e a capacidade de interagir com estas de forma eficiente e educada. Isto inclui compreender os vários pontos de vista e considerar como as tuas próprias ações podem ser interpretadas pelos outros.

### Avaliação das Competências – Invasão

	<b>A emergir</b>	<b>Em desenvolvimento</b>	<b>Estabelecido/a</b>
<b>Auto - conhecimento</b>	Raramente reconhece o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece por vezes o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.	Reconhece claramente o impacto da sua contribuição e o impacto desta nos outros.
<b>Auto-gestão</b>	Tem dificuldade em manter a concentração na tarefa no decorrer desta, precisando frequentemente de intervenção.	Mantém boa concentração na tarefa no decorrer desta com alguma intervenção.	Mantém total concentração na tarefa no decorrer desta sem necessidade de intervenção.
<b>Tomada responsável de decisões</b>	Raramente procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Por vezes procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.	Procura conhecer as várias opiniões antes de decidir a estratégia para solucionar o problema.
<b>Competências interpessoais</b>	Pouca comunicação com os outros; trabalha sozinho a maior parte do tempo.	Comunica eficientemente na maioria dos momentos e oferece frequentemente o seu contributo.	Comunica eficientemente ao longo de toda a tarefa e é capaz de liderar com eficácia.
<b>Consciência social</b>	Frequentemente inconsciente do seu impacto nos outros e na tarefa. Tem dificuldade em compreender as ideias de terceiros.	Por vezes mostra empatia ao longo da tarefa e é capaz de compreender a maioria das ideias provenientes de vários pontos de vista.	Mostra empatia ao longo de toda a tarefa e é capaz de sintetizar ideias provenientes de vários pontos de vista.