

INFORMAÇÃO PESSOAL

Carla Alexandra Evangelista Seixas Pacheco

 Largo Jaime Pereira Roque, Lt 4 - Murtal, 2775 Parede Cascais (Portugal)

 914034633

 carlapoborsky@netcabo.pt

Data de nascimento 05/12/1978

EMPREGO PRETENDIDO

Professora de Educação Física Grupo 620 / Treinadora de Natação Pura

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

-
- 14/5/19–14/6/19 **Professor de Educação Física do ensino secundário/Professora de Educação Física do ensino secundário (22 dias de serviço docente)**
Escola Secundária Jorge Peixinho, Montijo (Portugal)
Ensino da Educação Física no 3º Ciclo e no Secundário;
Direção de turma;
Ensino profissional em estabelecimento prisional.
- 13/2/19–3/5/19 **Professora de Educação Física contratada para o grupo 620 (80 dias de serviço docente)**
Agrupamento de escolas de Santa Iria da Azóia, Loures (Portugal)
Ensino de Educação Física - 3º Ciclo do Ensino Básico e CEF;
Grupo Equipa de Desporto Escolar - Voleibol Infantis Feminino;
Direção de Turma.
- 10/10/18–5/2/19 **Professora de Educação Física Contratada para o Grupo 620 (76 dias de serviço docente)**
Agrupamento de Escolas Albufeira Poente, Albufeira (Portugal)
Docência da disciplina de Educação Física em Cursos Profissionais
- 25/6/10–17/2/19 **Coordenadora e Treinadora principal dos escalões de formação em Natação Pura Desportiva**
Foca - Clube de Natação de Felgueiras, Felgueiras (Portugal)
Responsável pela coordenação supervisão e treino dos grupos de pré-competição e competição (cadetes A/B).
- 1/9/08–10/1/19 **Professora de Atividade Física e Desportiva no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (1225 dias de Serviço Docente contados até 31 de Agosto de 2019)**
Câmara Municipal de Felgueiras, Felgueiras (Portugal)
Planeamento e lecionação da disciplina de Atividade Física e Desportiva (natação e outras atividades físicas e desportivas) no 1º Ciclo do Ensino Básico
- 14/5/18–16/6/18 **Professora de Educação Física Contratada para o Grupo 620 (22 dias de tempo de serviço docente)**

- Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital, Oliveira do Hospital (Portugal)
Docência da disciplina de Educação Física no ensino Secundário e 3º Ciclo do Ensino Básico;
Docência da Disciplina de Educação Física em Curso CEF;
Professora Responsável pelo Grupo/Equipa de Desporto Escolar de Atletismo;
Direção de Turma
- 24/11/14–31/8/15 **Professora de Educação Física contratada para o Grupo 620. (102 dias de Tempo de Serviço Docente)**
Escola Secundária da Baixa da Banheira, Moita (Portugal)
- Projeto Teip;
 - Colaboração e dinamização de atividades integradas no PAA;
 - Responsável por grupo/equipa de Desporto Escolar nível II(Futebol Juniores Feminino);
 - Lecionação da disciplina de Educação Física no grupo de recrutamento 620 (3º ciclo e 12º ano no ensino profissional)
- 1/10/08–30/9/10 **Professora de Natação e Hidroginástica**
Câmara Municipal de Felgueiras, Felgueiras (Portugal)
Planeamento e monitorização de aulas de natação para crianças e adultos, e de hidroginástica
- 15/9/06–31/12/06 **Professora de Natação**
Lousada Seculo XXI, Actividades Desportivas e Recreativas, E.M., Lousada (Portugal)
Planeamento e monitorização de aulas de natação para bebés e crianças
- 1/4/00–31/3/06 **Professora de Natação**
Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris (ABVE), Estoril (Portugal)
Planeamento e monitorização de aulas de natação para crianças e adultos.
- 1/9/02–31/1/04 **Professora de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico**
Câmara Municipal de Sintra, Sintra (Portugal)
Ensino da Educação Física Escolar no 1º Ciclo do Ensino Básico, no âmbito do projeto "Escola em Movimento"
- 1/9/00–31/7/03 **Treinadora de Natação Adaptada**
Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris (ABVE), Estoril (Portugal)
Treinadora responsável pelo grupo de natação adaptada
- 1/3/02–16/12/02 **Treinadora - Seleção Nacional de Natação Adaptada**
Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes, Olival de Basto (Portugal)
Participação em competições e estágios de preparação para o Mundial de Natação Adaptada do IPC em Mar del Plata 2002. Presença como Técnica da Seleção Nacional no Campeonato do Mundo de Natação Adaptada, Mar del Plata 2002.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

- 1/9/02–18/7/08 **Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo de Educação Física e Desporto Escolar (Pré-Bolonha)** Grau de Licenciado, classificação 12 Valores
Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada

(Portugal)

Habilitações profissionais para a docência da Disciplina de Educação Física no 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário (grupo 620), com estágio pedagógico 14, 45 Valores. Opção Desportiva/especialização em Futebol e Natação.

1/9/09–29/7/10	Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, na Especialidade de Educação Física Escolar	Grau de Mestre - Classificação 16 valores
	Instituto Superior da Maia (ISMAI), Maia (Portugal)	
	Tese de Mestrado sobre Natação no 1º ciclo do ensino básico e iniciação á competição.	
9/09	Cédula Profissional de Treinadora de Natação Pura	Grau II
	Instituto do Desporto de Portugal (Portugal)	
	Treino de Natação Pura	
9/12	Cédula Profissional de Treinadora de Futebol	Grau I
	Instituto do Desporto de Portugal (Portugal)	
	Treino de Futebol	
12/7/06–14/7/06	Curso de Iniciação de Treinadores de Boccia	
	FADEUP; APPC; PCAND, Porto	
12/18	Formação continua de treinadores grau II - Natação Pura	0,5 UC
	Federação Portuguesa de Natação, Vila Meã (Portugal)	
	I Estágio de capacitação Técnica para Cadetes - Natação Pura	
13/4/18–14/4/18	Ação de Formação "Congresso: Impactos e Desafios da Inclusão Desportiva"	3.0 Unidades de Crédito
	FFCS-UCB/IPDJ, Braga (Portugal)	
4/18	Formação continua de Treinadores de grau II, Natação Pura	0,5 UC
	Federação Portuguesa de Natação, Porto (Portugal)	
	II Estágio de capacitação técnica para cadetes - Natação Pura	
12/17	Formação contínua de Treinadores de Grau II, Natação Pura	0,5 UC
	Federação Portuguesa de Natação, Vila Meã (Portugal)	
	I Estágio de capacitação técnica para cadetes - Natação Pura	
7/17	Formação contínua de treinadores de Grau II - Natação Pura	0,5 UC
	Federação Portuguesa de Natação, Porto (Portugal)	
	III Estágio de capacitação técnica - Cadetes	
30/6/17	Formação "O Xadrez e a potencialização didática da vertente competitiva: do contexto de sala de aula ao contexto competitivo"	3 Horas
	Associação de xadrez do Porto/Câmara Municipal de Felgueiras, Felgueiras	
4/17	Formação contínua de Treinadores de Desporto Grau II, Natação Pura	0,5 UC Presencial - IPDJ

Federação Portuguesa de Natação, Vila Meã

II Estágio de Capacitação Técnica para Cadetes - Natação Pura

29/4/17–30/4/17	Formação contínua de Treinadores de Desporto Grau II - Natação Congresso da APTN 2017, Gondomar (Portugal)	2 UC - IPDJ
12/16	Formação contínua de Treinadores de Desporto grau II, Natação Pura Federação Portuguesa de Natação, Vila Meã I Estágio de Capacitação Técnica para Cadetes - Natação Pura	0,5 UC Presencial - IPDJ
26/3/15	Ação de Formação - "II Estágio de capacitação técnica para cadetes da Natação Pura Desportiva" Federação Portuguesa de Natação	0,5 UC Presencial - IPDJ
7/3/15	Ação de Formação - "I Estágio de capacitação técnica para cadetes da Natação Pura Desportiva" Federação Portuguesa de Natação	0,5 UC Presencial - IPDJ
29/9/14	Ação de Formação - "Planificação anual do treino para o escalão de cadetes" - Grau 2 Federação Portuguesa de Natação, Vila Praia de Âncora	0,8 UC Presencial - IPDJ
29/9/14	Ação de Formação - "Processo de transição das escolas de natação para a pré-competição" - Grau 2 Federação Portuguesa de Natação, Vila Praia de Âncora	0,8 UC Presencial - IPDJ

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
francês	B2	B2	B1	B1	B2
inglês	C2	C2	B2	B2	C1

Níveis: A1 e A2: Utilizador básico - B1 e B2: Utilizador independente - C1 e C2: Utilizador avançado
 Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas

Competências de comunicação Boa capacidade de comunicação, qualidade adquirida no Estágio Pedagógico, na organização de diversos eventos desportivos e na organização, dinamização e preleção de ações de formação.

Competências de organização Boa capacidade de organização, qualidade adquirida no Estágio Pedagógico, na organização de diversos eventos desportivos e na organização, dinamização e preleção de ações de formação.

Competências relacionadas com o trabalho Prática e competição (cadetes) de Natação Pura Desportiva (1988 - 1990);
 Competição de Futebol;
 Competição de Futsal;
 Campeã Nacional Universitária de Futsal (treinadora/jogadora) 2003/2004;

Vice-campeã Nacional de Futsal (jogadora) 1999/2000;
Vice-campeã Nacional de Futebol (jogadora) 1992/1993.

Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador independente

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Domínio do software Office (Word, Excel, PowerPoint), experiência no estágio pedagógico com a plataforma Moodle