



## PERFIL

João Miguel Rei Teixeira  
26/01/1990  
33 anos  
Professor de Educação Física  
Personal Trainer  
Professor de Nataação

## IDIOMAS

Português - Avançado  
Inglês – Médio  
Espanhol – Médio  
Francês - Fraco

## CONTACTO

TELEFONE:  
919069960

EMAIL:  
Joamrteixeira7@hotmail.com

## FORMAÇÃO ACADÉMICA

---

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DO  
DESPORTO

Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física,  
Universidade de Coimbra  
2014

MESTRADO EM ENSINO DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA, EBS

Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física,  
Universidade de Coimbra  
2016

## EXPERIÊNCIA

---

Professor de Educação Física e  
atividades extra-curriculares há  
mais de 10 anos, no ensino privado  
e público.

Personal trainer há cerca de 7 anos,  
trabalhando durante 6 anos na cadeia  
de Ginásios Holmes Place.

Professor de Nataação há cerca de 5 anos,  
leccionando em várias piscinas.

---

## **PREDEPORTE - ATIVIDADE EXTRAESCOLAR**

### **APRESENTAÇÃO:**

A Psicomotricidade é uma prática de mediação corporal que permite à criança reencontrar e desenvolver o prazer sensório-motor através do movimento e da regulação tónica, possibilitando depois a apropriação dos processos simbólicos, com forte acentuação da componente lúdica.

A atividade destina-se a crianças a partir dos 3 anos de idade.

### **OBJETIVOS:**

A psicomotricidade tem como principal objetivo melhorar os movimentos do corpo, a noção do espaço que nos rodeia, o equilíbrio, a coordenação motora e também o ritmo. Através de jogos, brincadeiras, algumas competições e manuseamento de bolas, pretendo que eles desenvolvam estas competências, sem nunca descurar de outros pilares, não menos importantes, como o empenho, a disciplina e o respeito.