

Clube Erasmus



Erasmus+ Project : 2025-1-PT01-KA121-SCH-000310592

Move Together – O Desporto como Caminho para o Bem-Estar

1. Visão Geral do Projeto

Esta mobilidade tem como objetivo utilizar o desporto como uma linguagem universal e inclusiva para promover a saúde física, o bem-estar mental, a inclusão social e a compreensão intercultural. As atividades são adaptadas à idade dos participantes e enfatizam a cooperação em vez da competição.

Os alunos participarão em equipas mistas e multilíngues, através de desportos cooperativos, atividades físicas ao ar livre e jogos inclusivos. Serão realizadas oficinas sobre hábitos de vida saudáveis, regulação emocional e bem-estar mental através do desporto, de forma interativa e adaptada a adolescentes que irão favorecer a gestão do stress e a consciência emocional.

Os alunos franceses de origem portuguesa desempenharão o papel de mediadores linguísticos e culturais, reforçando a inclusão, o respeito mútuo e o sentimento de pertença. Atividades culturais e comunitárias no 19.º *arrondissement* permitirão aos alunos compreender melhor a diversidade, a identidade e a cidadania europeia.

A mobilidade concluir-se-á com a criação coletiva de uma “Carta do Desporto e Bem-Estar”, refletindo valores comuns como o fair-play, a inclusão, o respeito e a cooperação. Momentos de avaliação e reflexão garantirão o reconhecimento e a disseminação dos resultados nos estabelecimentos participantes.

Esta mobilidade proporciona uma forte dimensão europeia, combinando desporto, inclusão, multilinguismo e bem-estar num contexto urbano e multicultural.

Programa: Erasmus+ KA121 – Educação Escolar

Grupo-alvo: Alunos de 12–13 anos (7.º ano com francês como segunda língua)

Instituição Coordenadora: Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

Países Parceiros: França (Paris – 19.º arrondissement - *Collège Guillaume Budé*)

Justificação do Projeto

O projeto aborda o comportamento sedentário, a vulnerabilidade emocional e a inclusão social entre adolescentes. O desporto é utilizado como uma **ferramenta educativa inclusiva** para promover saúde física, bem-estar mental, competências sociais e cidadania europeia.

Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

Objetivos

- Promover a prática regular de atividade física adequada a adolescentes;
- Desenvolver competências sociais e emocionais (empatia, cooperação, respeito);
- Melhorar a regulação emocional e gestão do stress;
- Fomentar ambientes de aprendizagem inclusivos e multiculturais;
- Reforçar competências linguísticas, interculturais e cidadania europeia;
- Aumentar o envolvimento e motivação dos alunos.

Metodologia

- Aprendizagem experiencial, e aprendizagem cooperativa;
- Aprendizagem entre pares e círculos de reflexão;
- Atividades desportivas adaptadas à idade.

2. Mobilidade de Alunos – França (5 dias) de 4 a 8 de maio (saída a 3 e retorno a 9 de maio)

Local: Paris, 19.º arrondissement.

Participantes: 5 Alunos portugueses do 7º ano de escolaridade, com Francês como segunda Língua.

Atividades:

- Equipas multinacionais para desporto cooperativo e jogos inclusivos;
- Oficinas sobre estilos de vida saudáveis, bem-estar emocional
- Visitas culturais e atividades comunitárias;
- Criação conjunta da “**Carta do Desporto e Bem-Estar**”.

Resultados de Aprendizagem:

- Melhoria da condição física e hábitos saudáveis;
 - Resiliência emocional e aumento da autoestima;
 - Competências sociais, interculturais e linguísticas;
 - Sensibilização para a cidadania europeia.
-

3. Alinhamento com os Critérios de Avaliação Erasmus+

Critério	Implementação / Evidência do Projeto
Relevância	Aborda estilo de vida, bem-estar emocional e inclusão; alinha-se com prioridades Erasmus+: inclusão, diversidade, saúde, valores europeus
Qualidade do Projeto	Metodologia adequada à idade, aprendizagem experiencial e baseada em projetos, atividades lideradas por pares, avaliação estruturada
Impacto e Disseminação	Alunos: saúde, resiliência, competências sociais e interculturais; Professores: pedagogia inovadora; Comunidade: eventos escolares, blog, Dias Erasmus, manual digital
Implementação	Mobilidades estruturadas e atividades locais, responsabilidades claras, avaliação de riscos, estratégia de inclusão
Sustentabilidade	Integração no currículo, continuidade do Clube Erasmus+ de Desporto, parcerias de longo prazo, replicação anual

Observações:

- Os alunos serão acompanhados por dois professores;
- Ficarão alojados em hotel ou pousada de juventude com regime de meia pensão;
- Financiamento de viagem, alojamento e dinheiro de bolso, seguro de viagem suportados pelo projeto.

Etapas da candidatura:

- Inscrição no Clube Erasmus
<https://clubeerasmus.wixsite.com/clubeerasmusaevn/in%C3%ADcio>
- Após receber código no email, candidatura na mobilidade, disponível no site do Clube Erasmus;
- Reunião com alunos candidatos para definição de trabalhos para a seleção, de acordo com os critérios de seleção aprovados em Conselho Pedagógico;
- Entrega dos trabalhos;
- Entrevista em língua inglesa.
- Publicação de lista de selecionados efetivos e suplentes.

Vendas Novas, 8 de janeiro de 2026

Clube Erasmus