



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: FUNDAMENTOS DO DESPORTO | 8622 - Coaching e Comunicação

## Plano de trabalho TURMA -2.ºC

Por determinação do Ministério de Educação, tendo em conta a atual situação provocada pelo Covid - 19, proponho as seguintes tarefas um plano individual de trabalho para que o consigam desenvolver individualmente, dando continuidade ao trabalho que estávamos a desenvolver.

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		realizei	Realizei parte	Não realizei	
	• Trabalho de pesquisa				
16 a 20 de março	1. Definir Coaching (apresentar o conceito generalista)				
	2. <u>As áreas do Coaching</u>				
23 a 27 de março	No âmbito do Coaching e comunicação, define escuta ativa, feedback e estabelecimento do rapport				
	No âmbito dos Princípios e práticas de Coaching, define <u>Modelo Roda da Vida</u> e <u>Modelo GROW</u>				