



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

CRIAR IMPACTO E SUSTENTABILIDADE A LONGO PRAZO

Dia de Exploração da Natureza: Digital Encontra o Exterior

Programa educativo para desintoxicação digital em adolescentes



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Índice

1. Objetivos do Programa
2. Grupo-alvo
3. Contexto e Fundamentação
4. Desintoxicação Digital: Estratégias e Benefícios
5. Modalidades de Implementação
6. Ferramentas Digitais Recomendadas
7. Plano de Atividade: A. Fora da Escola
8. B. Dentro da Escola
9. Utilização do Delightex (CoEspaces)
10. Perguntas de Reflexão
11. Recomendações de Professores
12. Questionário de Avaliação

1. Objetivos

Objetivos do Programa

- Promova uma desintoxicação digital consciente e positiva.
- Aumentar a consciencialização para o uso equilibrado da tecnologia.
- Fomente a cooperação e as competências sociais sem ecrãs.
- Desenvolva a observação, a atenção plena e o respeito pela natureza.
- Integre a tecnologia como uma ferramenta educativa, não como uma

Pirâmide de Desintoxicação Digital



2. Grupo-alvo

Grupo-alvo

Estudantes:

Faixa etária: Alunos do ensino secundário (12–18 anos).

Professores e Funcionários Escolares:

Função: Facilitadores ou coparticipantes na atividade, modelando o equilíbrio digital e orientando os alunos.

Pais: (opcional)

Função: Observadores ou assistentes durante a atividade para reforçar a importância da desintoxicação digital em casa.

Membros da Comunidade: (opcional)

Educadores ambientais ou voluntários locais para fornecer conhecimento ou apoiar o evento.



3. Contexto e Fundamentação

Contexto e Fundamentação

Contexto Entre os adolescentes, uso excessivo de videojogos e os ecrãs podem conduzir a:

Diminuição do desempenho académico

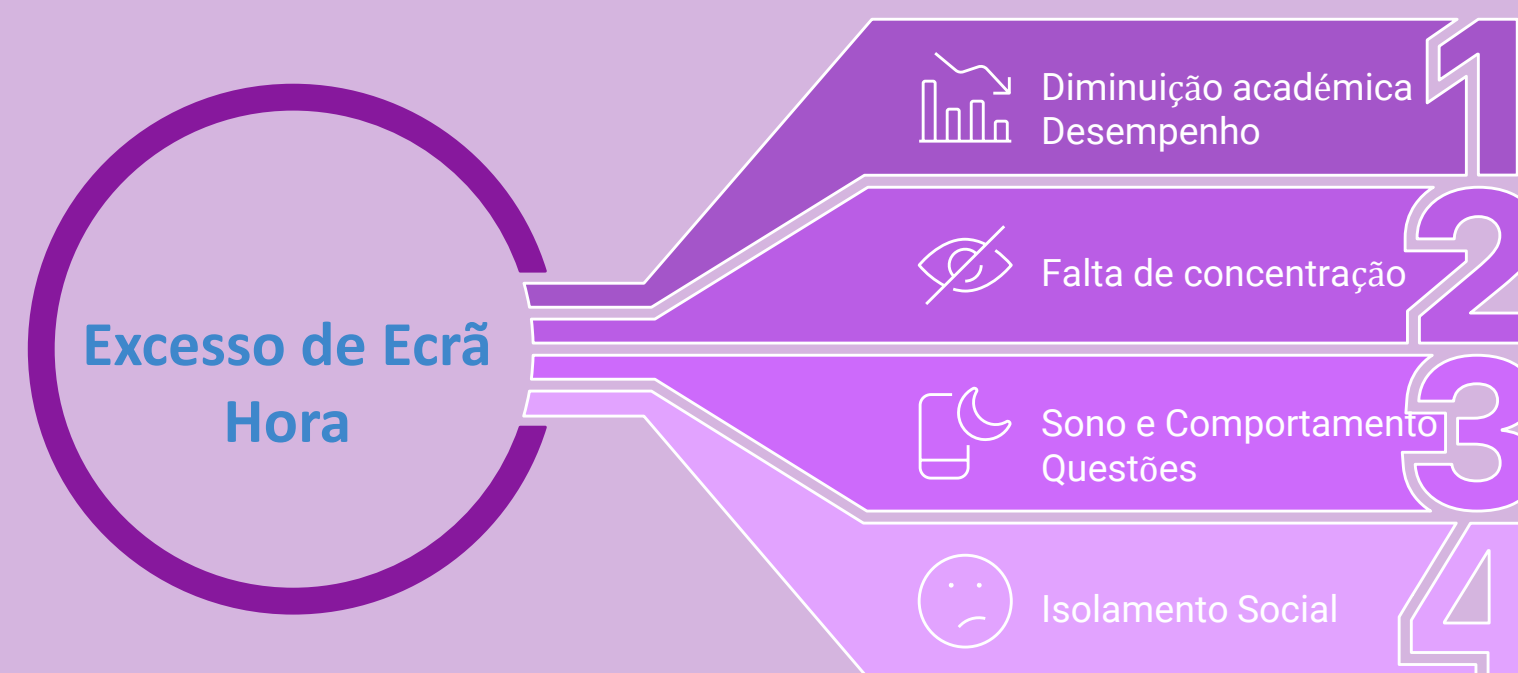
Falta de concentração

Sono e problemas comportamentais

Isolamento social

Justificação

O Dia de Exploração da Natureza tem como objetivo reconectar-se com a natureza e com os pares, enquanto aprendia a usar a tecnologia de forma responsável.



4. Desintoxicação Digital: Estratégias e Benefícios

Desintoxicação Digital

- A desintoxicação digital é o processo de reduzir voluntariamente o uso de dispositivos eletrónicos, como telemóveis, computadores e redes sociais, com o objetivo de melhorar o bem-estar e recuperar o equilíbrio entre a vida digital e a vida real.
- Desintoxicação digital não significa eliminar completamente a tecnologia, mas sim aprender a usá-la de forma consciente e equilibrada para melhorar a nossa qualidade de vida.
- É aconselhável testar as diferentes opções de implementação com o grupo de jovens e implementar gradualmente a Desintoxicação Digital de forma ponderada, destacando sempre os benefícios para eles.
- Trata-se também de usar a tecnologia em diferentes aplicações. As aplicações de realidade aumentada são propostas como uma forma de utilizar tecnologia que atrai os jovens e também lhes permite gerar conteúdos e utilizá-los em diferentes dispositivos móveis.



Estratégias para uma desintoxicação digital eficaz:

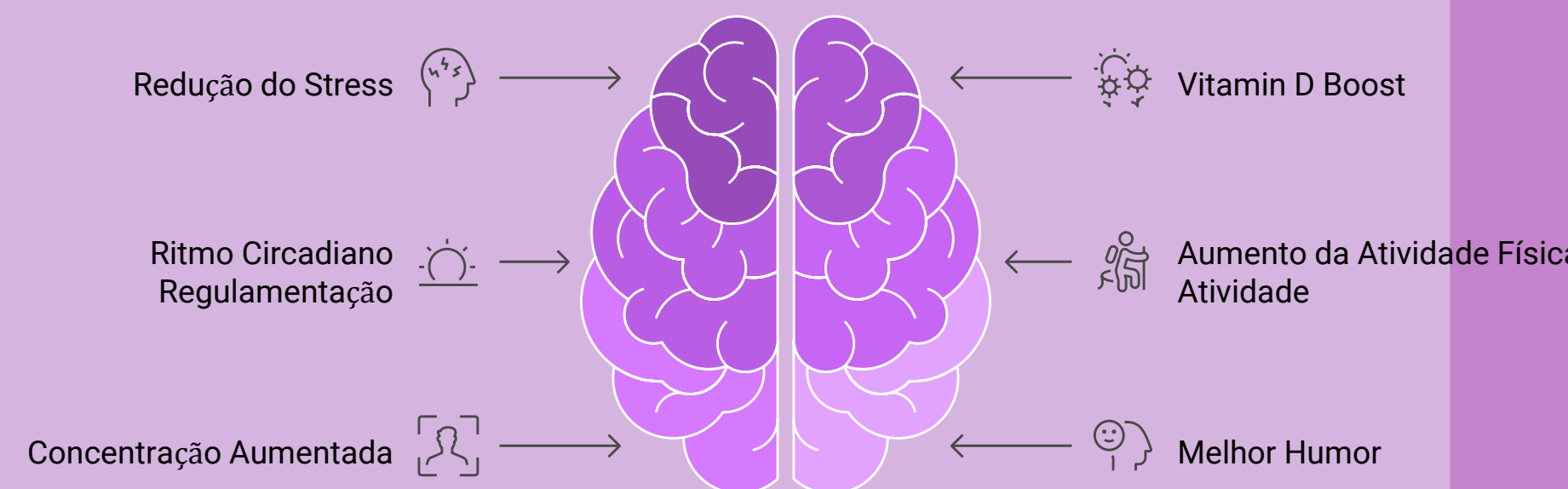
- Definição de horários: Limite o tempo de utilização do dispositivo, especialmente antes de ir para a cama.
- Crie zonas livres de tecnologia: Evite usar ecrãs em espaços como a sala de jantar ou o quarto.
- Desligue as notificações: Reduza as distrações e a necessidade de verificar constantemente o telemóvel.
- Participe em atividades alternativas: Incentive o exercício, a leitura ou a meditação para substituir o tempo de ecrã.



Benefícios da Desintoxicação Digital:

- ✓ Reduz o stress e a ansiedade, estar em contacto com a natureza reduz os níveis de cortisol, a hormona do stress.
 - ✓ Exposição à luz natural A exposição ao sol aumenta a produção de vitamina D, que é essencial para os ossos e o sistema imunitário.
 - ✓ Estar na natureza motiva todos a mexerem-se mais, seja a caminhar, correr ou praticar desportos ao ar livre.
- Aumenta a concentração e a criatividade, ajudando a libertar a mente e incentiva a resolução inovadora de problemas.
- Melhora o humor: A natureza está associada a um aumento do sentido de felicidade e bem-estar.

Benefícios Holísticos da Natureza



5. Modalidades de Implementação

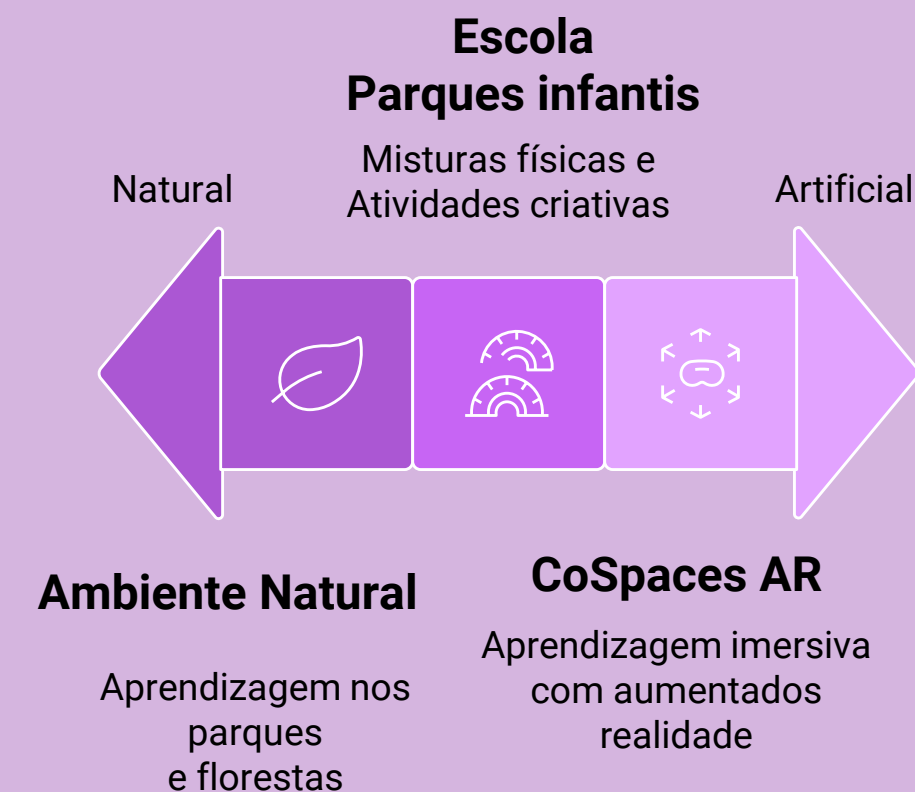
Modalidades de Implementação

A. Fora da escola:

- Ambientes naturais (parques, florestas)
- Planeie um percurso que permita aplicar diferentes conceitos sobre a importância de se desligar durante algum tempo. Além disso, pode usar aplicações que também acrescentam conhecimento e valor ao percurso. O professor orienta sempre a utilização das aplicações pelos alunos.
- Utilização de aplicações educativas para identificar flora/fauna e seguir rotas.

B. Dentro da escola:

- Uso de parques infantis, áreas verdes, ginásio.
- Atividades físicas, sensoriais e criativas.
- Integração do CoSpaces AR para experiências imersivas



6. Ferramentas Digitais Recomendadas

Ferramentas Digitais Recomendadas I

Dependendo das possibilidades oferecidas pela via natural, pode contar com algumas ferramentas que recomendamos:

Identificação de Plantas e Animais:

- PlantNet → plantnet.org
- iNaturalist → inaturalist.org
- Seek (por iNaturalist) → inaturalist.org/pages/seek_app

Realidade Aumentada / Cenas Interativas:

- Delightex (anteriormente CoSpaces Edu) → <https://www.delightex.com/cospaces.io/edu>

DICA:

Podemos combinar as oportunidades que a tecnologia nos oferece com atividades ao ar livre.

Ferramentas Digitais Recomendadas II

📍 Percursos e Orientação:

- Komoot → [komoot.com](https://www.komoot.com)
- Wikiloc → [wikiloc.com](https://www.wikiloc.com)
- AllTrails → [alltrails.com](https://www.alltrails.com)

🔭 Observação:

- Merlin Bird ID → [merlin.allaboutbirds.org](https://www.merlin.allaboutbirds.org)
- SkyView Lite (Android) → [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skyview.lite)
- SkyView Lite (iOS) → [App Store](https://apps.apple.com/pt/app/skyview-lite/id1441111111)

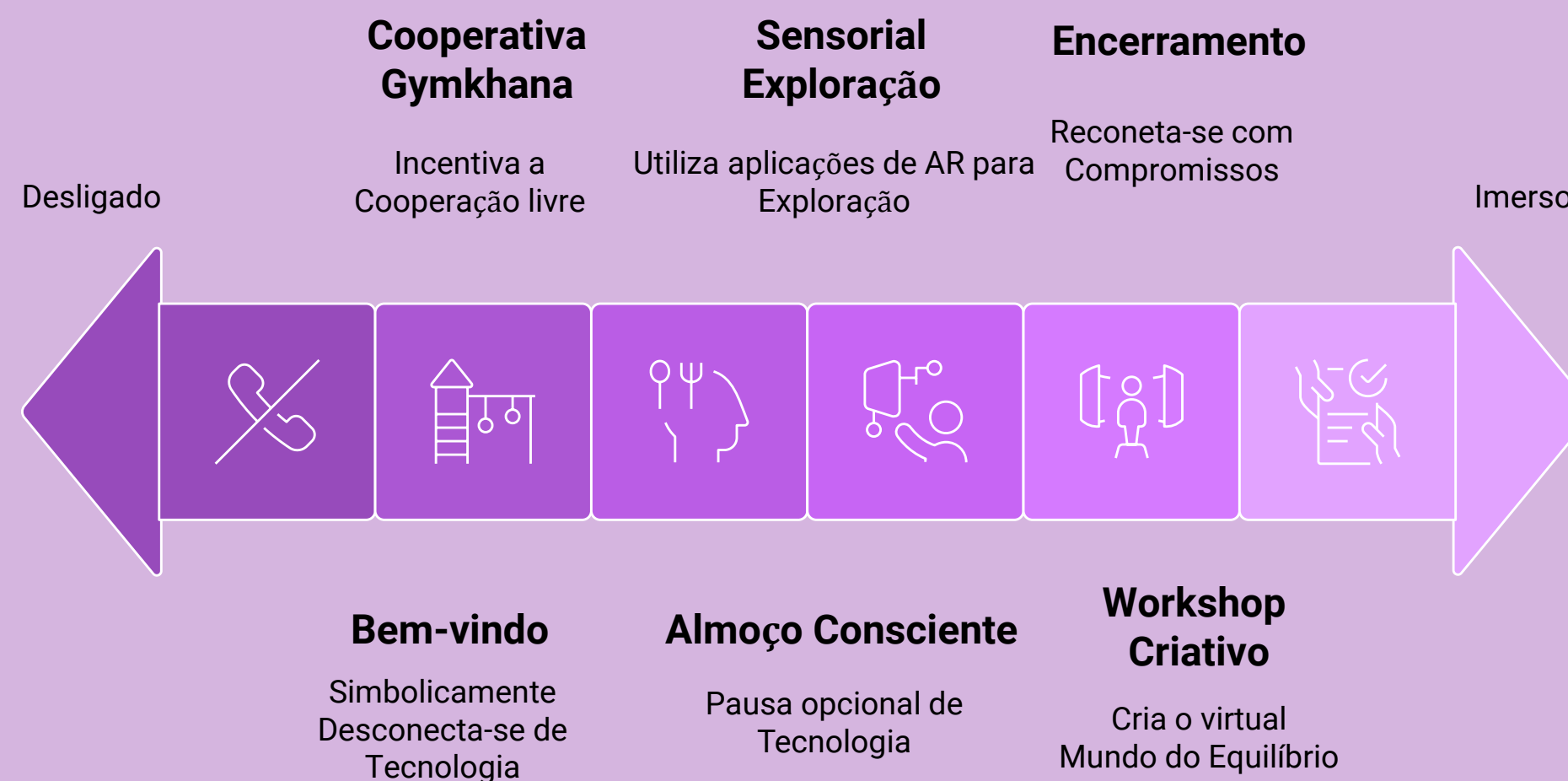


7. Plano de Atividade

Plano de Atividade (resumo)

- Bem-vindo e desconexão simbólica
- Exploração sensorial + Aplicações de RA (CoSpaces)
- Gymkhana cooperativa sem ecrãs
- Almoço consciente (opcional)
- Workshop criativo (mundo de equilíbrio virtual)
- Encerramento e compromissos pessoais
- Momentos alternados com e sem tecnologia.

Utilização da tecnologia de equilíbrio: Da desconexão à imersão virtual



Plano de Atividades - A. Fora da escola

Bem-vindo e desconexão simbólica (20 min) Porque é importante?

- Este é o pilar pedagógico de todo o passeio. Serve para:
 - ✓ Constrói a estrutura mental (porque é que vamos sair, como vamos trabalhar).
 - ✓ Alinhar expectativas e normas (segurança, gestão ambiental, uso da tecnologia).
 - ✓ Reduzir a ansiedade (saber o percurso, sinais, funções, o que fazer se me perco ou me sentir mal).
 - ✓ Constrói comunidade (círculo, intenções para o dia, partilha de papéis).



Recomendações de preparação anteriores

- Preparação prévia (calcula o tempo com base na tua escola e nos seus procedimentos)
- Licenças de saída e fotografia, notificação às famílias, kit de primeiros socorros e verificação do percurso.
- Descarregue e teste aplicações (flora/aves/identificação do céu e AR).

Plano de Atividades - A. Fora da escola

Bem-vindo e simbólica desconexão. Contribuições principais

- Aprendizagem situada e memorável porque o conteúdo está ancorado em experiências reais (cheiros, texturas, orientação), o que melhora a retenção e o significado.
- A natureza reduz o stress e promove a atenção sustentada, proporcionando bem-estar e autorregulação; É um "reset" que equilibra a coexistência e o uso do ecrã.
- Desenvolver competências-chave através da Investigação (investigação, classificação, registo), comunicação (papéis de equipa, escuta), cidadania e sustentabilidade (cuidado com o ambiente).
- Estabeleça regras para o uso de dispositivos móveis, fazendo uso crítico da tecnologia: o telemóvel torna-se uma ferramenta, não uma distração, e é usado intencionalmente e em momentos limitados.



Plano de Atividades - A. Fora da escola

O que o professor deve explicar na receção (guião rápido)

- Defina o Propósito numa frase: "Hoje exploramos o parque para observar, cooperar e usar a tecnologia apenas quando esta contribui para a aprendizagem"
- Agenda cronometrada: caminhada sensorial → identificação → gymkhana → piquenique consciente → criação → encerramento.
- Regras essenciais: mover-se em grupos, pontos de encontro, sinais de atenção, respeito pelo ambiente, tempo de telemóvel/sem telefone.
- Funções e equipas: quem orienta, quem regista, quem gere o tempo e os materiais
- Segurança: o que fazer se alguém precisar de ajuda, alergias/casas de banho, hidratação, protetor solar, chapéu.
- Avaliação: que evidências vamos recolher (caderno de campo, fotografia do trabalho, breve explicação).
- Desconexão simbólica: "estacionar" telemóveis ou modo avião até ao bloco digital; cada aluno partilha uma intenção (por exemplo, "hoje vou ouvir mais do que olhar para o ecrã").

DICA:

Formalize a desconexão com um gesto (colocar os telemóveis numa mala numerada) e um sinal de partida (uma pulseira de equipa ou "passe explorador"). Este ritual facilita a atenção plena e legitima momentos sem ecrãs.

Plano de Atividades - A. Fora da escola

O resto do desenvolvimento: como manter o fio

- Observação → Investigação → Colaboração → Criação → Reflexão. Mantenha este fio condutor em cada bloco.
- Pontes educativas: Após a identificação, pergunte "que padrão vê?"; Após a caça ao tesouro, liga-te a competências sociais; Na criação, sintetiza o que experienciaste numa obra de arte ou land art.
- Fechos breves por bloco: 2-3 minutos para partilhar conclusões; Evite deixar o significado completo para o fim.
- Transferir para a sala de aula: Planeie uma atividade de seguimento (por exemplo, cartaz científico, história, dados de biodiversidade da escola).

DICA:

Não se trata de "sair para dar um passeio", mas sim de desenhar uma experiência com regras claras do jogo, tecnologia que apoie a aprendizagem e um ritual acolhedor que chame a atenção, garanta segurança e prepare a turma para aproveitar ao máximo cada minuto ao ar livre.

Plano de Atividades - A. Fora da escola

Exploração Sensorial + Apoio Digital (30–60 min)

Objetivos

- Promover a observação consciente e o respeito pelo ambiente.
- Use a tecnologia intencionalmente para identificar fenómenos/natureza.
- Regista provas simples num caderno de campo.

Agrupamentos e funções (mantidos ao longo do quarteirão)

- Pares ou trios heterogéneos.
- Papéis rotativos: Explorador (observa/aponta), Naturalista (opera a aplicação quando apropriado), Cronista (desenha/toma notas).

Materiais por equipa

- 1 caderno de campo + lápis/prancheta.
- 1 dispositivo (modo avião ativado; GPS, se possível) com aplicações pré-testadas.
- Toalhetas/gel para higiene após tocar em superfícies naturais.
- (Opcional) 1 lupa simples.



Plano de Atividades - A. Fora da escola

1) Caminhada Sensorial Sem Ecrã — 10 minutos

Definição: Primeiro contacto, sem dispositivos.

Espaço: Secção segura do parque/floresta com pontos de paragem (já assinalados).

Escrita (2')

"Durante 10 minutos, só usamos os sentidos. Caminhamos em silêncio; quando levanto a mão, paramos e prestamos atenção a um sentido."

Sequência (8')

Audição (3'): Todos imóveis, olhos meio fechados → Conta mentalmente 3 sons próximos e 3 distantes. Apontam com a mão para onde os encontram.

Olfatar (2'): Respiração profunda; Identifique 2 aromas (solo húmido, flores, folhas, etc.).

Tocar (3'): Toque suavemente na casca/folhas/pedra. Palavras-chave: áspero, suave, frio, húmido. Regra: Não peles nem descasques.

Inclusão e cuidados

Evite plantas picantes e áreas com insetos agressivos; Rever alergias.

Dois estudantes voluntários partilham "algo que eu não tinha reparado antes."

Plano de Atividades - A. Fora da escola

2) Identificação de Pares — 15–20 minutos

- Objetivo: Identificar 3 plantas usando uma aplicação de flora e, se for ouvido, 1 ave por chamado.
- Guião (2 minutos)

"Agora vamos usar o telefone como ferramenta. Em 15–20 minutos, cada equipa vai: identificar 3 plantas (foto clara da folha/flor/casca) e, se ouvirmos aves, registar 1 chamado."

Regras (lembrete)

Não apanhe nem manuseie flora/fauna viva.

Não tire fotografias com flash direto dos animais.

Caminhar pelos trilhos; Mantém a mochila fechada.

Procedimento Prático (10–15 minutos)

Área Restrita: Delimita uma área de 20 x 20 m ou uma "rota curta" com 3–4 paragens.

Plantas (pelo menos 3): O explorador escolhe o espécime; O naturalista tira uma fotografia clara; As notas da flauta de doce apresentam: borda lisa/serrilhada, disposição das folhas, cor, habitat. Procure uma correspondência na aplicação, compare-a com as características observadas. Evite aceitar a primeira opção "por inércia."

Pássaro por canto (se aplicável): 30–60 segundos de escuta; Gravar se a aplicação permitir. Compare padrões rítmicos/tonais com sugestões; O Recorder desenha um gráfico da música (pontos/ondas).

Plano de Atividades - A. Fora da escola

Micro-andaimes para o professor

- “Que pistas te fazem pensar que é esta espécie e não a segunda sugestão?”
- "Que parte da planta precisas de fotografar melhor para tomares a tua decisão?"
- "O habitat sugerido corresponde ao local onde o encontraste?"

Plano B se não forem ouvidos pássaros

Identifique uma quarta planta ou um invertebrado (observação sem captura) e descreva o seu comportamento durante 1 minuto.

Lista rápida de verificação de qualidade

3 fotos claras e diferentes (folha / flor / casca ou forma inteira).

Nome comum + (se possível) nome científico provisório.

1 característica observável notada para cada espécie.

Registo de 1 canto de pássaro ou uma quarta planta.



Plano de Atividades - A. Fora da escola

3) Céu e Orientação — 10'

- Objetivo: Localizar o Sol e reconhecer 1–2 constelações básicas usando a aplicação; Relaciona-os com a orientação.
- Escrita de Ensino (2')
 - ✓ “Olhamos para o céu: localizamos o Sol e, usando a aplicação, identificamos 1–2 constelações ou o caminho do Sol. Depois faremos um 'relógio de sol humano’.
 - ✓ "Sequência (8')
 - ✓ Localização do Sol: Indicar direção (E/W) e altura aproximada (baixo/médio/alto).
 - ✓ Aplicação de Astronomia: Cada equipa identifica 1–2 elementos (por exemplo, Ursa Maior/Estrela do Norte, eclíptica).
 - ✓ Relógio de sol humano: Um aluno atua como um "gnomon" (paus ou ele próprio); os restantes marcam a sombra no chão e deduzem pontos cardeais básicos (sol da manhã ≈ Este; tarde ≈ Oeste). Se estiver nublado: Use a bússola ou referências de terreno da aplicação (curso de rio, orientação para a rua).

Ideia-chave:

Relaciona o céu com a orientação e as mudanças de luz/temperatura que notaste durante a caminhada.

Plano de Atividades - A. Fora da escola

4) Gravação do caderno de campo — 10 minutos

- Objetivo: Consolidar e transferir observações.
- Modelo sugerido (por página)
 - ✓ Data/hora · Localização (área/paragem) · Clima
 - ✓ Espécies 1, 2, 3 (+ ave, se presente):
 - Desenho rápido (30–60 segundos, sem apagar).
 - Nome comum e nome científico provisório.
 - Característica observada (folhas opostas/alternativas, cheiro, textura, habitat).
 - Curiosidade (propósito ecológico, uso humano conhecido, interação observada).
 - ✓ Céu: Elemento identificado (por exemplo, Ursa Maior) + "Onde estava o Sol?"
- Guião de ensino (2 minutos):
 - ✓ "Desenhe sem procurar a perfeição: o importante é captar as características. Marque com o ✓ que verificou com a aplicação e com um ? O que resta por confirmar."
- Fecho ultra-rápido (1 minuto)
 - ✓ "Uma coisa que aprendi hoje..." (mão levantada).
 - ✓ Escolhe 3 cadernos ao acaso para um feedback breve (legibilidade, evidências, curiosidades interessantes).

Sinais e Transições (poupança tempo)

- Silêncio: Mãos levantadas = todos levantam a mão e param.
- Mudança de subatividade: 2 palmas do professor → eco de 2 palmas do grupo.
- Tempo restante: "Faltam 2 minutos, fecha a última entrada do caderno."

Plano de Atividades - A. Fora da escola

Avaliação Formativa (ao longo do bloco)

- Lista de Verificação dos Professores:
 - Observa cuidadosamente sem ecrã durante o passeio.
 - Usa a aplicação apenas quando apresenta provas.
 - Regista 3 plantas com características e fotografias em foco.
 - Integra uma ideia do céu/orientação na explicação final.
 - Caderno: desenho + nome + característica + curiosidade por elemento.
- Autoavaliação da Equipa (1 minuto no final)
 - Fizemos 3 identificações sólidas.
 - Hesitamos em...
 - Próximo passo: foto mais nítida / características melhor descritas / ouvir melhor.
- Extensões (se tiveres 5 minutos de sobra)
 - "Foto detalhada" + explicação oral do porquê dessa funcionalidade ajudar na identificação.
 - Mapa rápido no chão a indicar onde cada espécie foi vista.

Inclusão e Definições de Segurança:

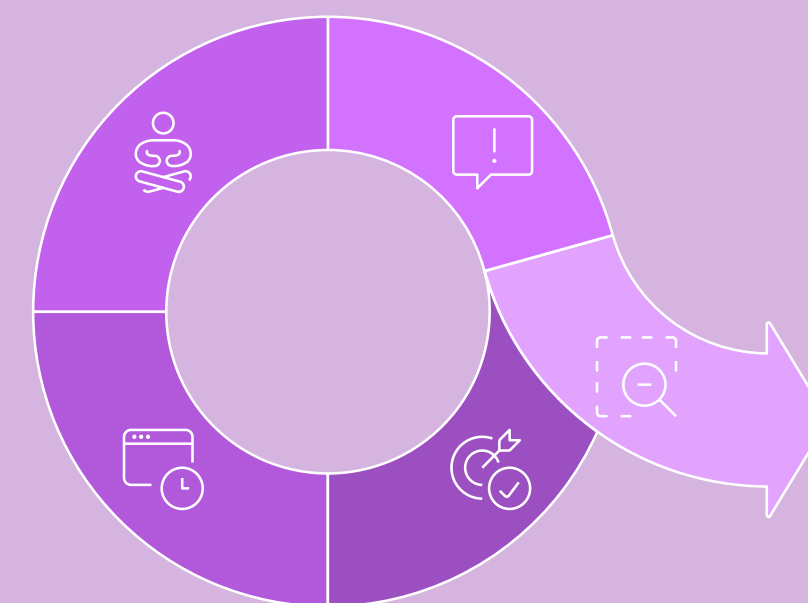
- Mobilidade: Encurtar o circuito; Leve um banco dobrável para as pausas.
- Sensibilidade Sensorial: Permitir luvas finas para o toque; Evite fragrâncias fortes.
- Literacia: Modelos com pictogramas ou caixas para assinalar.
- Segurança: Verifique o terreno antecipadamente; evitar bordas escorregadias; lavar as mãos depois de tocar; Use protetor solar e água.

Plano de Atividades - A. Fora da escola

Erros Comuns e Como Evitá-los

- Sair sem um propósito específico → definir metas mensuráveis.
- Tecnologia ilimitada → estabelecer janelas e funções de utilização claras.
- Ritmo plano → alternar calma/ação e tarefas curtas.
- Regras implícitas → verbalizá-las, escrevê-las, e repete-as brevemente em cada transição.
- Avaliação de última hora → evidências contínuas e micro-reflexões.

Ciclo de Evitar Erros Comuns



1	2	3	4	5
Defina Objetivos Mensurável	Estabelecer Janelas De Utilização	Ritmo Alternativo	Regras de Verbalização	Avaliação Contínua
Defina objetivos claros para orientar ações.	Defina limites de tempo para o uso da tecnologia.	Equilíbrio, calma e Ação para eficiência.	Regras de comunicação claras e consistentes.	Refleta regularmente sobre Progresso e ajuste.



Plano de Atividades - B. Dentro da escola

Bem-vindo e "desconexão simbólica" (20 min)

- Circular no pátio ou ginásio; Armazenamento de telemóvel.
- Aquecimento com música suave e respiração guiada.
- Termómetro emocional (polegares).

2) Exploração sensorial + apoio digital (50–60 min)

- Micro-jardim escolar: passeio por áreas verdes/sombreadas do pátio para observar folhas, insetos e sombras.
- Estações guiadas (rotação):
- Identificação com amostras de jardim/ornamentais usando uma aplicação de flora. Sons de pássaros: estação com altifalante/auscultadores para reconhecer músicas.
- AR/VR: mini-cena imersiva (floresta/ambiente local) para praticar a respiração ou descobrir "pistas" de espécies. Os estudantes podem desenhar espaços "verdes" com o CoEspaces, usando a RA para aumentar o seu envolvimento.
- Entrada do caderno: desenho, nome comum/científico (se aplicável) e facto interessante..

Recomendações de preparação anteriores

- Comunicação com famílias e orientações para o uso do telemóvel (tempo limitado).
- Reservas para ginásios/parques infantis e configuração da estação.
- A opção B recomenda usar CoEspaces na opção de realidade aumentada. Descarrega-o e aprende a usá-lo.

Plano de Atividades - B. Dentro da escola

3) Gikhana Cooperativa Sem Ecrãs(45–60 min)

- Adaptado com materiais:
 - ✓ Bússola humana com sinais N-S-E-W no recreio.
 - ✓ Teia de corda entre postes e tapetes de segurança.
 - ✓ Classificador com folhas/giz/itens de recreio (critérios escolhidos pela equipa).
 - ✓ Eco-mensagem com aros/cordas/cones a formar um símbolo.
 - ✓ Cooperação cega com máscaras macias e um circuito de tapete.
- Círculo para briefing: quais as estratégias colaborativas que funcionaram melhor.

4) Almoço Consciente (30 min)

- Área de relaxamento com tapetes ou mesas à sombra.
- Comer sem ecrãs; guia de atenção plena; 1 gratidão por pessoa.
- Escreve um hábito saudável para esta semana.

Plano de Atividades - B. Dentro da escola

5) Workshop Criativo: "Mundo do Equilíbrio" (60–70 min)

- Colagem/instalação no ginásio com materiais do centro (cartão, folhas do parque infantil, cordas, aros).
- Micro-cena digital em tablets/PCs: "Decision Forest" (AR/animação simples) onde a personagem escolhe hábitos saudáveis (respirar, falar com amigos, caminhar).
- Exposição ao estilo museu no corredor/ginásio com feedback (2 estrelas + 1 desejo).

6) Encerramento e Compromissos Pessoais (20–25 min)

- Círculo de conversa, cartão de compromisso e questionário POST.

Logística e Segurança (interior)

- Verifique a capacidade e as áreas de caminhada; tapetes durante eventos; hidratação e ventilação.
- Inclusão: eventos alternativos sem saltar/correr; funções rotativas (líder, secretário, cronometrador).

Plano de Atividades - B. Dentro da escola

Horário sugerido (9:00–12:30)

9:00 Boas-vindas e Desconexão

9:20 Exploração Sensorial + Estações (Identificação/Sons/AR)

10:20 Ginástica Cooperativa

11:00 Almoço Consciente

11:20 Oficina Criativa (Colagem/Instalação + Cena Digital)

12:10 Fecho, Compromissos e Questionário

Materiais (interior)

Cones, cordas, aros, tapetes, bancos, cartazes e materiais de arte.

Plano de Atividades - B. Dentro da escola



Horário sugerido (9:00–12:30)

9:00 Boas-vindas e Desconexão

9:20 Exploração Sensorial + Estações
(Identificação/Sons/AR)

10:20 Ginástica Cooperativa

11:00 Almoço Consciente

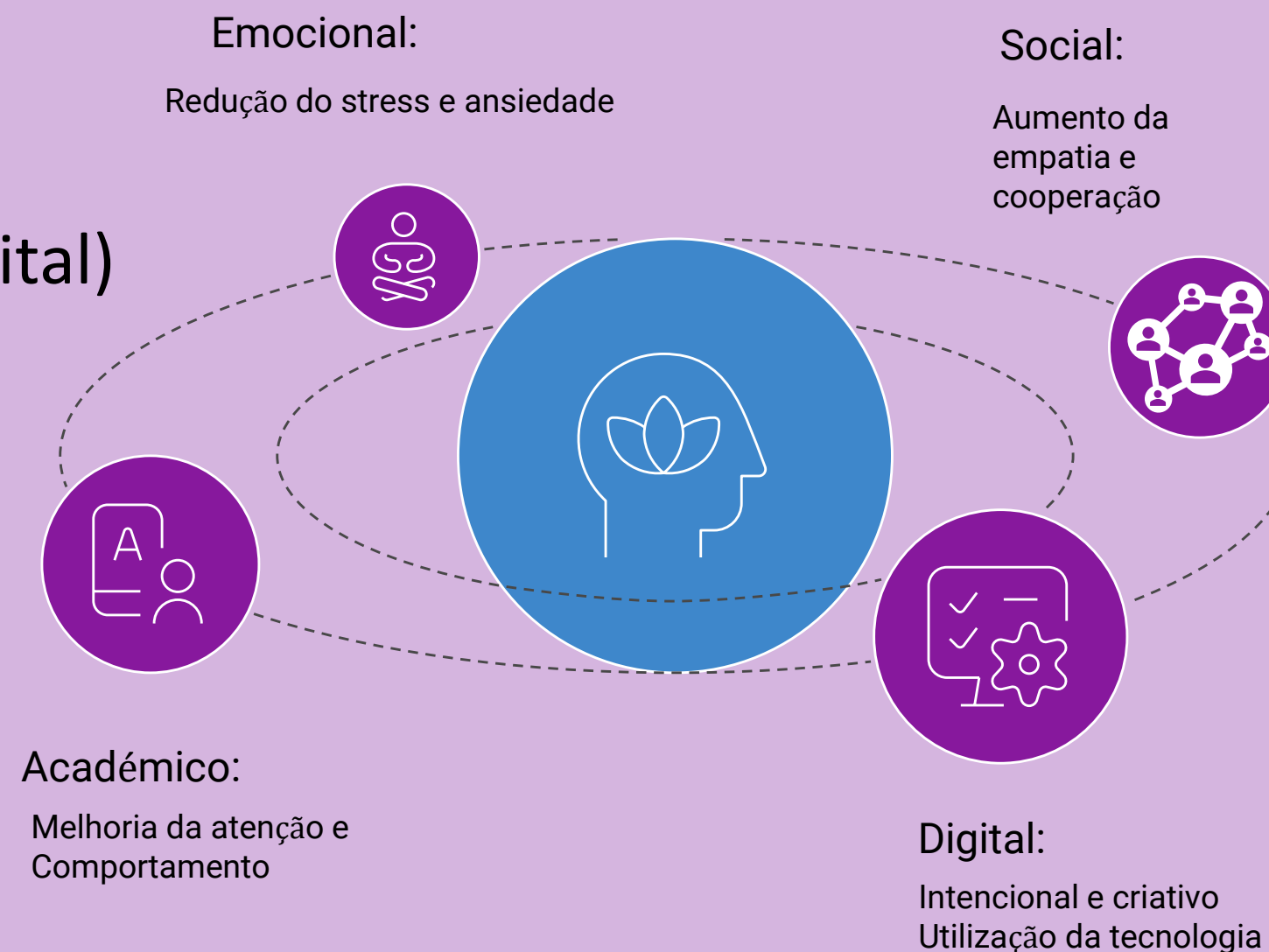
11:20 Oficina Criativa (Colagem/Instalação + Cena Digital)

12:10 Fecho, Compromissos e Questionário

Materiais (interior)

- Cones, cordas, aros, tapetes, bancos, cartazes e materiais de arte.

Resultados Esperados



8. Utilização do Delightex (CoEspaces)

Usando Delightex (CoEspaces)

O que é o Delightex? 

- Delightex (anteriormente CoSpaces Edu) é uma plataforma educativa para criar mundos 3D que os alunos podem programar e explorar em Realidade Aumentada (AR) e Realidade Virtual (VR). Corre num navegador (sem necessidade de instalação) e tem uma aplicação móvel/tablet para criar e visualizar em AR/VR. Inclui também um painel de turma e opções de gestão de professores.
- Tem um plano básico gratuito: até 29 alunos, 2 projetos, 1 aula, 1 trabalho, 10 ficheiros externos por projeto e CoBlocks básicos.
- Para centros que querem tudo desbloqueado, existe um plano Pro pago com todas as funcionalidades, objetos 3D, física, scripting, uma galeria, etc.; o site oficial lista preços "a partir de USD 50/ano (lugar inicial) + USD 7/ano por lugar adicional", com uma comparação completa do plano.



Usando Delightex (CoEspaces)

Links:

- Official Website (Delightex / formerly CoSpaces Edu): <https://www.delightex.com/>
- Getting Started / Teacher Training and Tutorials – introductory course and videos to learn the basics: <https://www.delightex.com/getting-started>
- AR Mode and Compatibility – how to activate AR with compatible smartphones and devices (ARCore/ARKit): <https://www.delightex.com/tech-check-ar-with-smartphones>
- Delightex & Merge Cube: <https://www.delightex.com/merge-cube>
- iOS App (iPhone/iPad): <https://apps.apple.com/us/app/delightex/id1224622426>
- Android App:
https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=delightex.cospaces.edu
- Video Tutorials (Beginners) – step-by-step creation and exploration:
<https://www.youtube.com/watch?v=2WWCnNjeMzM>



Usando Delightex (CoEspaces)

Competências-chave do Delightex

- Pensamento crítico: Competências de observação, análise e procura de soluções para problemas.
- Colaboração: Trabalhar com outros e desenvolver o trabalho de equipa através da criação em conjunto.
- Literacia digital: Programação e outras competências digitais essenciais para futuras carreiras.
- Comunicação: Compreensão cultural e social, empatia e competências de comunicação.
- Criatividade: Pensar fora da caixa e desenvolver ideias únicas.



Usando Delightex (CoEspaces)

Porque usar o Delightex no Dia de Exploração da Natureza?

- Transforme notas de campo e fotografias em produtos interativos (guias de espécies AR, rotas com paragens, explicações do céu).
- Reforça as competências STEAM (modelação, pensamento computacional com blocos ou scripts, física) e dá aos dispositivos móveis um propósito como ferramenta de criação.
- Permite-te ancorar conteúdos de AR em superfícies reais durante a visita ao parque infantil, parque, etc. (com dispositivos compatíveis com ARKit/ARCore).

Por que motiva:

Dá propósito ao uso móvel: criar e ensinar, não apenas consumir.

Oferece autoria (o seu percurso, as suas vozes).

Torna a compreensão visível: se o cartaz, o áudio e o desafio forem bons, eles compreendem o tema/ideia.



Usando Delightex (CoEspaces)

Porque usar o Delightex no Dia de Exploração da Natureza?

- Transforme notas de campo e fotografias em produtos interativos (guias de espécies AR, rotas com paragens, explicações do céu).
- Reforça as competências STEAM (modelação, pensamento computacional com blocos ou scripts, física) e dá aos dispositivos móveis um propósito como ferramenta de criação.
- Permite-te ancorar conteúdos de AR em superfícies reais durante a visita ao parque infantil, parque, etc.
(com dispositivos compatíveis com ARKit/ARCore).
- A plataforma é acessível a partir de navegadores web em computadores de secretária e portáteis, incluindo Chromebooks, e também possui aplicações móveis para tablets e smartphones, facilitando a criação e visualização de projetos a partir de qualquer dispositivo.



Usando Delightex (CoEspaces)

Guia de Início Rápido (concebido para o dia)

- Acesso: Os professores entram no editor web e criam uma aula (código de convite). Os alunos entram com esse código.
- Modelo: Preparar um projeto com 3–4 paragens (painéis de texto, botão "Verificar", zonas de ativação).
- Recolha de Campo: Durante o passeio, as equipas captam fotografias/sons (folhas, latidos, canto).
- Construção (sala de aula/workshop): Carregar os seus suportes, colocar objetos 3D e programar interações (tocar → mostrar etiqueta; introduzir a pista → zona; botão → verificar resposta).
- AR na rota: Na aplicação, abre o projeto → Play → AR, escaneia uma superfície e fixa a cena em cada paragem (cartaz/QR).
- Partilhar e Avaliar: Publicar (de acordo com permissões), gerar códigos QR para uma rota de AR pelo parque infantil/parque e concluir a reflexão final (metacognição, hábitos de utilização do dispositivo).
- Nota: O CoSpaces AR não utiliza geolocalização; A ancoragem é visual em superfícies próximas. É por isso que os códigos QR ou sinais físicos funcionam como "pontos de acesso" a cada paragem.

Usando Delightex (CoEspaces)

1) Preparação (Professor). Antes do dia:

- Crie a aula no CoSpaces Edu → partilhe o código de convite.
- Instala a aplicação nos dispositivos (tablets/telemóveis) e testa o modo AR.
- Defina a tarefa (produto final):
 - ✓ Option A (outside): “Mini AR park guide” (3 species + 1 sky phenomenon).
 - ✓ Option B (inside): “AR playground/gym route” (3 stops with clues and content).
- Prepara um modelo: uma cena vazia com um sinal de "Iniciar", botões básicos e um painel de instruções.

2) Integrar o Delightex no plano

- Exploração Sensorial (sem ecrãs): Os alunos simplesmente observam e tomam notas/desenhos.
- Identificação (uso limitado de aplicações): Os alunos capturam fotografias e gravações áudio (canto) que serão posteriormente carregadas no CoSpaces como recursos.
- Workshop Criativo: Aqui, cenários são construídos e programados em CoSpaces.
- Visita/Visita de AR: Os alunos visitam as paragens (na escola ou no parque) e consultam o

Usando Delightex (CoEspaces)

3) Fluxo de Trabalho do Aluno

Storyboard (10–15 min)

- ✓ 3–4 paragens = 1 espécie/ideia por paragem.
- ✓ Em cada paragem: objeto 3D, texto curto, áudio (opcional), mini-desafio.
- ✓ Esboça o que vai aparecer e que ação a desencadeia (tocar, ampliar, completar um desafio).

• Construção de cenas (30–40 min)

- ✓ Ambiente: Escolha uma cena vazia (ou um fundo de 360° se tiver uma foto do parque).
- ✓ Objetos: Arrastar árvores, pedras, pássaros e etiquetas. Carrega as tuas próprias fotos (folha, flor, casca) e excertos áudio.
- ✓ Interação (CoBlocks): Adicione comportamentos para dar vida ao conteúdo. Exemplos de CoBlock (em linguagem natural):
 - No arranque: esconda etiquetas e painéis → mostrar apenas o ambiente.
 - Ao tocar num objeto (por exemplo, um carvalho): mostrar um sinal com a característica nome + tecla, tocar o áudio da canção associada, animar um pássaro a voar.
 - Se o avatar entrar numa área (trigger): aparece uma dica → "Procure folhas opostas."
 - Desafio: O botão "Verificar" → se a resposta coincidir → adicionar 1 ponto e mostrar "Bom!"

Utilização do Delightex(CoEspaces)

3) Fluxo de Trabalho do Aluno

Publicação e Acesso

- ✓ Assinala Partilhar → Visível com link/QR (dependendo das permissões do centro).
- ✓ Cada estação pode ser:
- ✓ Uma cena separada (QR em cada paragem), ou
- ✓ Uma única cena com várias "zonas" e botões para navegar entre elas.

4) Ative a Realidade Aumentada durante a visita

Na aplicação móvel/tablet:

- ✓ Abre a cena → carrega em Play → seleciona AR.
- ✓ Escaneie uma superfície plana (chão/mesa) e ancore o conteúdo (toque para escala, arraste para colocar).
- ✓ Percorra a paragem: toque em objetos, leia etiquetas, ouça áudio e complete o desafio.
- ✓ Documentar: tirar uma foto ou um pequeno clip da equipa com a sua estação AR (se for dado consentimento).

Using Delightex (CoEspaces)

4) Ative a Realidade Aumentada durante a visita

How to set up an "AR Route"

- ✓ Coloque sinais/QRs em 3–4 pontos do parque infantil ou parque (banco, árvore, parede de escalada, pomar).
- ✓ A cena correspondente abre-se em cada código QR; Os alunos ancoram-na onde está o sinal e experienciam a experiência.
- ✓ Alternar estações "informativas" (espécies) com estações "desafio" (pista/orientação/céu).

Exemplos prontos a copiar!

Rótulo de espécies interativas

On tap (árvore) → Show (letreiro de carvalho); Fala: "Carvalho-de-azinheira, folhas com bordas espinhosas."; Animar (pássaro): voar até se pousar.

Área de desafio

- ✓ Quando a personagem entra(Area 1) → Show (Question panel).
 - ✓ Botão de verificar: If (answer == "opposite") → Add 1 to points; Show (✓); Hide (Question panel); Else → Show (Hint 1).
- Céu e painel de orientação
- Botão do céu: Alternar linhas eclípticas e constelação; Mostrar flecha Este/Oeste; Tocar nota curta.

Utilização do Delightex(CoEspaces)

6) Modelo: Estrutura de objetos (use estes nomes exatos para que os blocos possam

Folders

- **UI** (interface)
 - **PanelHome** (intro instructions + Start button)
 - **PanelStation** (short text, image and/or audio for the stop)
 - **PanelChallenge** (question + input or answer buttons)
 - **PanelFeedbackOK** / **PanelFeedbackTry**
 - **ScoreText** (top-right text: "Points: 0/4")
 - Buttons: **BtnStart**, **BtnPrev**, **BtnNext**, **BtnCheck**, **BtnSky**, **BtnReset**
- **Stops**
 - **Zone1**, **Zone2**, **Zone3**, **Zone4** (boxes or cylinders set **invisible**; used as **triggers**)
 - In each zone:
 - **ObjSpecies1** (tree/rock/bird or other 3D object)
 - **Label1** (caption hidden at start)
 - **Audio1** (birdsong/voice note, optional)
- **Sky**
 - **WindRose** (N/E/S/W) – hidden at start
 - **EclipticLine** / **Constellation** – hidden at start
- **Utilities**
 - **MainCamera** (only if you want to lock movement), **Light**, **AnchorPlane** (testing only; not used in AR)

Variables (CoBlocks → Variables)

- **currentStop** (number, starts at 1)
- **points** (number, starts at 0)
- **inAR** (boolean, starts false)
- **completed[4]** (list/array flags per stop, all start ↓ :)

Desenvolva AR no Delightex

- Inclua factos, vídeos ou animações em cada estação relacionados com desintoxicação digital e natureza.
- Vincule conteúdo AR a códigos QR.



Utilização do Delightex(CoEspaces)

6) Template: Core logic in CoBlocks (drop-in blocks)

A. On scene start

- **Hide:** PanelStation, PanelChallenge, PanelFeedbackOK, PanelFeedbackTry, WindRose, EclipticLine, Constellation, all Label*.
- **Show:** PanelHome, BtnStart.
- **Set:** currentStop = 1, points = 0, ScoreText = "Points: 0/4".
- **Disable:** BtnPrev, BtnNext, BtnCheck, BtnSky (until Start).

B. On BtnStart click

- **Hide** PanelHome; **enable** BtnPrev, BtnNext, BtnSky.
- **Go to stop 1** → call function showStop(1).

C. Function showStop(n)

- **Set** currentStop = n.
- **Position** camera/avatar near Zone n (in AR/VR, students physically move; no teleport needed).
- **Load content** into PanelStation (title, image, short note).
- **Show** PanelStation.
- **Update** BtnPrev (disabled if n=1) and BtnNext (disabled if n=4).

D. Arrival trigger

- **When avatar enters** Zone n → Show PanelStation; Play Audio n (if present).
- **On tap** ObjSpecies n → Show Label n (name + key trait).

E. Challenge & scoring

- **BtnCheck** (visible when PanelChallenge is open):
 - **If correct** → points = points + 1; Show PanelFeedbackOK 1 s; Hide PanelChallenge; ScoreText = "Points: " + points + "/4"; completed[n] = true.
 - **Else** → Show PanelFeedbackTry 1 s; Reveal a Hint in PanelChallenge.

F. Navigation

- **BtnNext** → showStop(currentStop + 1)
- **BtnPrev** → showStop(currentStop - 1)

G. Sky & orientation

- **BtnSky** → Toggle visibility of WindRose, EclipticLine, Constellation.
 - *Tip:* outdoors, ask students to align the wind rose with the Sun (AM ≈ East, PM ≈ West).

H. Quick reset

- **BtnReset** → reset variables, hide labels/panels, return to PanelHome.

Nota sobre AR: Em telemóveis/tablets, toca em Play → AR, escaneia uma superfície plana e fixa a cena. Os cartazes QR funcionam como "pontos de acesso" em cada paragem física. O Delightex AR usa ancoragem visual, não GPS.

Utilização do Delightex(CoEspaces)

- Como criar e duplicar o modelo
 - ✓ O professor constrói uma cena mestra com esta estrutura e partilha-a com a turma como sendo copiável.
 - ✓ Os alunos duplicam e renomeiam o seu projeto (por exemplo, NatureAR_TeamX).
 - ✓ Substituem textos/imagens/áudios no PanelStation e no Label*.
 - ✓ Eles editam perguntas no PanelChallenge e a lógica de validação no BtnCheck.
 - ✓ Partilhe via Partilhar → link/QR conforme a política da escola.

Modelos de painel (texto pronto a colar)



PanelHome (instructions)

- *Title:* Nature AR Route
- *Body:* "Anchor the scene on the ground. Walk to each stop, tap the 3D object to reveal the label, and answer the challenge. Tap Sky for orientation."
- *Button:* BtnStart (Start)

PanelStation (per stop)

- *Title:* "Species/Feature #1"
- *Text:* "Leaf shape: ... / Bark: ... / Habitat: ..." (max 25–35 words)
- *Image:* your own photo (leaf/flower/bark)
- *(Optional) Audio* 5–10 s (birdsong/mini-explanation)

PanelChallenge

- *Question:* "Are these leaves opposite or alternate?"
- *Hint (hidden at start):* "Check how leaves attach along the stem."
- *Buttons:* OptionA , OptionB + BtnCheck

Feedback panels

- PanelFeedbackOK : "Great! +1 point"
- PanelFeedbackTry : "Try again—look at the leaf margin."

Utilização do Delightex (CoEspaces)

Lista de verificação (para estudantes):

Conteúdo

- 3–4 paradas com ideias precisas e claras (espécie ou fenómenos do céu).
- Cada paragem tem uma imagem original e, se relevante, um áudio curto.
- Os rótulos indicam a característica identificadora chave (folha, flor, casca, habitat).

Interação e codificação

- BtnStart, BtnNext, BtnPrev, BtnCheck, BtnSky funcionam todos.
- Entrar na Zona n mostra o PanelStation.
- Tocar em ObjSpecies n mostra o Rótulo n e (se presente) reproduz áudio.
- O desafio valida respostas e acrescenta pontos; O contador atualiza-se.
- O BtnReset reinicia a experiência de forma limpa.

AR e usabilidade

- A cena fixa-se rapidamente no chão/mesa e mantém-se

enquadrada.

- Os objetos são à escala e bem colocados.
- O texto é legível (máximo 25–35 palavras por painel).
- Testado em pelo menos dois dispositivos na escola.

Inclusão e acessibilidade

- Fornece ícones/pictogramas ou alternativas de áudio.
- Contraste adequado e fontes simples.
- Sem piscar ou sons ásperos.

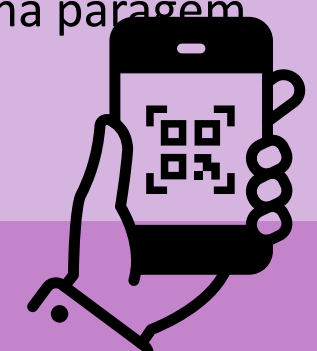
Privacidade e ética

- Sem rostos ou dados pessoais nas imagens/áudio.
- Credite fontes externas (por exemplo, sons de terceiros).
- Mensagem final: "Não deixar rasto" — cuidado com o ambiente.

Evidência e avaliação

- O ScoreText mostra o total correto.
- Tens uma captura de ecrã/foto do âncora AR numa paragem.
- Cada membro da equipa pode explicar uma paragem ou resolver o seu desafio.

QR codes



9. Perguntas de Reflexão

Perguntas de Reflexão

- A reflexão transforma uma experiência rica ao ar livre numa aprendizagem duradoura. Ajuda os alunos a codificar observações, nomear estratégias que funcionaram e planejar hábitos tecnológicos mais saudáveis. O For Teachers fornece evidências rápidas e acionáveis de aprendizagem e bem-estar. Trabalhe estas questões com os seus alunos:

- ✓ Como me senti ao sair do meu dispositivo?
- ✓ O que é que reparei que normalmente não reparo?
- ✓ O que era mais importante: a pista digital ou o trabalho em equipa?
- ✓ Como muda a conversa sem dispositivos?
- ✓ O que aprendi sobre a minha relação com a tecnologia?
- ✓ Que hábito vou mudar a partir de hoje?

Melhorar a Aprendizagem através de Atividades Estruturadas

Contexto Cultural

Tecnologia de reforço como ferramenta usada com propósito

Equidade de Voz

Fornecer formas seguras para alunos mais calados para que possam contribuir

Avaliação Formativa

Revelador de Equívocos e Padrões de trabalho em equipa

Aprendizagem Consolidada

Ligação sensorial Experiências até conceitos para melhor retenção

Metacognição

Praticar intencionalmente Utilização de dispositivos

Currículo Transferência

Ligar notas de campo a Objetivos Educativos



10. Recomendações para Professores

Recomendações de Professores!



- **Objetivo Claro:** Defina 2–3 objetivos curriculares e 1 objetivo socioemocional (por exemplo, "identificar 3 espécies locais" e "trabalhar a cooperação sem ecrãs").
- **Selecione um local:** Acessível, seguro, com opções de sombra; mapeie o percurso, pontos de encontro, casas de banho e um "plano de reserva" para as condições meteorológicas.
- **Segurança e Logística:** Lista de proporções, kit de primeiros socorros, água, alergias, autorizações, protetor solar, regras de movimento (comboios, encerramentos de grupos).
- **Inclusão:** Ofereça um percurso curto, testes alternativos e funções rotativas (guia, secretária, cronómetro) para que todos possam participar.

Propósito Claro

Defina curricular e socio-objetivos emocionais.

Selecione um Localização

Escolha um local acessível, seguro e com sombra.

Segurança e Logística

Lista de proporções, primeiros socorros, água, alergias.

Inclusão

Oferecer rotas curtas, testes alternativos, funções rotativas.

Recomendações para Professores II



- **Gestão de Tecnologia:** Acorde antecipadamente quando e para que fins serão usados os dispositivos (identificação da espécie, registo) e quando não (caminhada sensorial, caça ao tesouro).
- **Metodologia Rítmica:** Períodos alternados de observação silenciosa, desafios cooperativos, criação e reflexão; cuidar dos "altos e baixos" da energia.
- **Avaliação simples e contínua:** lista de verificação, fotos de provas (com consentimento), anedotas e mini-autoavaliações (polegar para cima, "2 coisas que aprendi").
- **Sustentabilidade:** "não deixar rasto", não remover flora viva, recolher resíduos, usar materiais do ambiente sem o danificar.
- **Comunicação com as famílias:** explique objetivos, horários, o que levar e a filosofia do uso responsável dos ecrãs.

Gestão da Tecnologia

Acordem o uso do dispositivo antecipadamente para fins específicos.

Metodologia

Observação silenciosa alternada com desafios e reflexão.

Comunicação em Família

Explique os objetivos, horários, e Filosofia de uso do ecrã.

Avaliação

Use listas de verificação, fotografias, anedotas, e Autoavaliações.

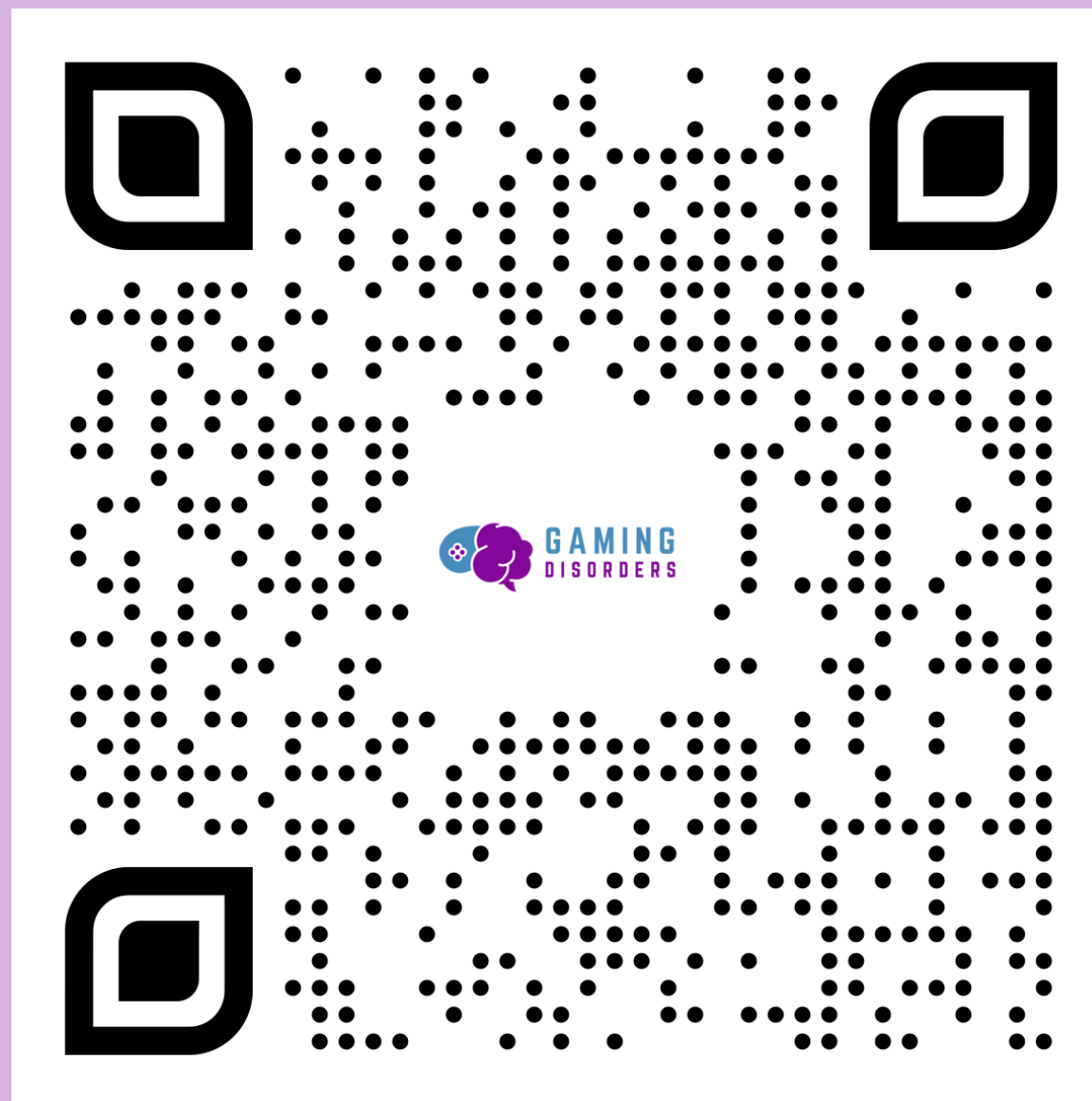
Sustentabilidade

Pratica o "não deixar rasto" e material responsável Usar.

11. Questionário de Avaliação

Questionário de Avaliação

- Avaliação pós-atividade dos alunos:



<https://forms.gle/jhFDYmVV35VVEVnu6>



Obrigado/a



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.





Cofinanciado pela
União Europeia



GAMING
DISORDERS

Dia de Exploração da Natureza



Objetivos da atividade:

- Promover uma desintoxicação digital consciente e positiva.
- Aumentar a consciencialização sobre o uso equilibrado da tecnologia.
- Promover a cooperação e as habilidades sociais sem ecrãs.
- Desenvolver a observação, a atenção plena e o respeito pela natureza.
- Integrar a tecnologia como uma ferramenta educacional, não como uma distração.



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Realizaremos uma atividade
dinâmica ao ar livre.
Dedicado a professores/as,
alunos/as e famílias.
Na escola, promovemos o bem-
estar e o equilíbrio digital.



NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE!
SAIBA MAIS E INSCREVA-SE



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Dia de Exploração da Natureza

Explora, cria e aprende com (e sem) tecnologia. Uma atividade para professores, alunos e famílias.

Convidamos as famílias para um dia de aprendizagem em contacto com a natureza, combinando momentos sem ecrãs com o uso responsável da tecnologia. Para questões logísticas ou de segurança, por favor contacte.

1

Detalhes do evento

- Escola: _____
- Professor principal: _____
- Equipa/Departamento: _____
- Convidados externos (opcional): _____
- Data e hora: _____
- Localização:
 - Plano A (exterior): Parque/Área natural.
 - Plano B (interior): Recreio da escola/ginásio/áreas de relaxamento (atividades adaptadas ao clima).
- Ponto de encontro: _____
- Contacto para questões: Telefone _____ Email _____

Objetivos principais

- Pensamento crítico: observar, analisar e resolver desafios.
- Colaboração: trabalho de equipa e liderança partilhada.
- Criatividade: desenhar e construir soluções/obras de arte originais.
- Literacia digital: uso intencional de aplicações e RA.
- Comunicação: explique as conclusões de forma clara e empática.

Atividades em destaque (Opção A e/ou B)

- Boas-vindas e desconexão simbólica: normas, segurança e um ritual para o "uso intencional de dispositivos".
- Exploração sensorial (sem ecrãs): ouve, cheira e toca com atenção.
- Identificação com aplicações: 3 espécies locais (flora/fauna) + um fenómeno do céu.
- Saqueador cooperativo (sem ecrãs): desafios de orientação e trabalho em equipa.
- Workshop criativo + AR (Delightex-CoSpaces Edu): mini guia ou percurso com paragens interativas.
- Rota AR no quintal/parque: cenas âncora no ambiente real.
- Encerramento e reflexão: compromissos pessoais e hábitos de uso de tecnologia.

2

Calendário

1. Boas-vindas e desconexão
2. Exploração sensorial
3. Identificação com aplicações
4. Necrófago cooperativo
5. Almoço consciente
6. Workshop criativo + AR
7. Encerramento, compromissos e evidências potos

O que levar

- Alunos: água, chapéu/protetor solar, sapatos confortáveis, caderno e lápis, (se aplicável) telemóvel/tablet carregado com as aplicações indicadas; Capa de chuva, se necessário.

- Escola/Professor: kit de primeiros socorros, toalhetas para toalhetas/gel para as mãos, cordas/cones, posters/QRs, power banks, formulários de autorização.

📱 Utilização do dispositivo (acordos rápidos)

- Modo avião, exceto durante janelas educativas específicas.
- Apps: identificação da espécie, orientação, AR (sem redes sociais).
- Privacidade: não são permitidos rostos ou dados pessoais em fotos/áudio.

3

🛡️ Segurança, inclusão e sustentabilidade

- Verificação prévia de espaço; Hidratação e sombra.
- Adaptações: rotas mais curtas, papéis alternativos, textos curtos + pictogramas/áudio.
- Não deixar rasto: cuidar da flora e fauna; Recolhe os resíduos.

📄 Registo / Confirmação

- Prazo: _____ Formulário ou QR: _____
- Permissões (se forem fora do campus): Sim Sem data de entrega:



Lista de verificação Delightex-CoEspaces:

✓ Conteúdo

- 3–4 paradas com ideias precisas e claras (espécie ou fenómenos do céu).
- Cada paragem tem uma imagem original e, se relevante, um áudio curto.
- Os rótulos indicam a característica identificadora chave (folha, flor, casca, habitat).

✓ Interação e codificação

- BtnStart, BtnNext, BtnPrev, BtnCheck, BtnSky funcionam todos.
- Entrar na Zona n mostra o PanelStation.
- Tocar em ObjSpecies n mostra o Rótulo n e (se presente) reproduz áudio.
- O desafio valida respostas e acrescenta pontos; O contador atualiza-se.
- O BtnReset reinicia a experiência de forma limpa.

✓ AR e usabilidade

- A cena fixa-se rapidamente no chão/mesa e mantém-se enquadrada.
- Os objetos são à escala e bem colocados.
- O texto é legível (máximo 25–35 palavras por painel).
- Testado em pelo menos dois dispositivos na escola.

✓ Inclusão e acessibilidade

- Fornece ícones/pictogramas ou alternativas de áudio.
- Contraste adequado e fontes simples.
- Sem cintilar ou sons ásperos.

✓ Privacidade e ética

- Sem rostos ou dados pessoais nas imagens/áudio.
- Credite fontes externas (por exemplo, sons de terceiros).
- Mensagem final: "Não deixar rasto" — cuidado com o ambiente.

✓ Evidência e avaliação

- O ScoreText mostra o total correto.
- Tens uma captura de ecrã/foto do âncora AR numa paragem.
- Cada membro da equipa pode explicar uma paragem ou resolver o seu desafio.



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Formulário de avaliação

Dia de Exploração da Natureza: O Digital Encontra o Ar Livre



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas

Este questionário é a avaliação da atividade “Dia da Exploração da Natureza: Digital Encontra ao Ar Livre”. O objetivo é recolher a experiência que tiveste na atividade. O feedback é essencial para melhorar ainda mais e para obter uma visão geral do processo de planeamento, organização e execução da atividade.

Os pontos-chave são:

- Experiência na natureza
- Avaliação dos co-espacos
- Avaliação global da atividade

Agradecemos os vossos comentários e o vosso tempo.

Este questionário faz parte do projeto Gaming Disorders, desenvolvido pelo programa Erasmus+.

1. Eu sou

- Professor
- Estudante
- Membro da família

2. País de Residência

- Áustria
- Chipre
- Irlanda
- Alemanha
- Portugal
- Espanha

3. Nome da escola onde fizeste a atividade.

SECÇÃO 1: EXPERIÊNCIA NA NATUREZA

1.1. Alguma vez estiveste na natureza?

- Sim
- Não

1.2. A atividade foi motivadora?

- 1 – De todo
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

1.3. Teve alguma dificuldade em realizar esta atividade?

1.4. Acha que incluir a natureza na atividade é positivo?

- 1 – Nem por isso
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

1.5. Aprendeu sobre a natureza nesta atividade?

- 1 – Nem por isso
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

1.6. A atividade tinha instruções claras.

- 1 – Pouco claras
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito claras

1.7. Recebeste ajuda durante a atividade?

- Sim
- Não

1.8. A atividade na natureza foi satisfatória?

- 1 – Muito pouco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

1.9. Se quiser, pode fazer sugestões ou comentários sobre a atividade.

SECÇÃO 2: UTILIZAÇÃO DA FERRAMENTA COSPACES

2.1. Conhecias o Cospaces antes da atividade?

- Sim
- Não

2.2. Usaste o Cospaces antes da atividade?

- 1 – Nunca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Já tinha usado

2.3. Tiveste algum problema com a aplicação Cospaces?

- Sim
- Não

2.4. Pode explicar o problema? *(só se for respondido sim na pergunta anterior)*

2.5. Ajudaram-te durante a atividade?

- 1 – Muito pouco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

2.6. Gostaste de usar a aplicação Cospaces na atividade?

- 1 – Muito pouco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Muito

2.7. Se quiser, pode fazer sugestões ou comentários sobre a atividade.

SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

3.1. Que impacto teve esta atividade na forma como percebe os Transtornos de Jogo?

3.2. Sente-se mais capacitado ou melhor preparado para enfrentar desafios relacionados com os jogos em casa?

- Sim
 Não

3.3. Tens sugestões para melhorar este treino nas próximas sessões?

SECÇÃO 4: AVALIAÇÃO GLOBAL

4.1. A atividade foi satisfatória?

- 1 - Fraca
 2
 3
 4
 5 – Excelente

Obrigado pelo teu feedback!