



## Silvia Alexandra Da Silva Tavares

**Nacionalidade:** Portuguesa **Data de nascimento:** 30/08/2006 **Sexo:** Feminino

📞 **Número de telemóvel:** (+351) 967024543

✉ **Endereço de email:** [geral@layjan.pt](mailto:geral@layjan.pt) ✉ **Endereço de email:** [sofialcasas@layjan.pt](mailto:sofialcasas@layjan.pt)

📱 **Whatsapp Messenger:** 967024543

📷 **Instagram:** [https://instagram.com/\\_s\\_tavares\\_?igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://instagram.com/_s_tavares_?igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

📍 **Emprego:** Rua Direita de Pereiró 1982 , 4510-457 Porto (Portugal)

### SOBRE MIM

Uma jovem adolescente magra e alta.  
Com cabelo de tamanho médio na cor preta.  
Pele com tonalidade clara.  
Sou uma menina cheia de criatividade, espontaneidade, muito aplicada e cheia de determinação.

### EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

#### Escolaridade Obrigatória

**Escola Secundaria de São Pedro da Cova** [ 17/09/2021 – Atual ]

Cidade: Porto

País: Portugal

Sítio Web: <https://esspc.pt/>

Área(s) de estudo: técnico de desporto

Classificação final: ainda a finalizar – Nível no QEQ: Nível 4 QRQ – Válido até: 15/06/2024

- É o profissional que está apto a participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer;
- Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva;
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino e aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana;
- Organizar a participação e orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva;
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo;
- Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres;
- Prosseguimento de estudos para cursos de Nível V (Treino Desportivo de Jovens, Lazer Desportivo e Desporto e Turismo de Natureza);
- Organização de Eventos Desportivos;
- Ingresso nas Forças Armadas;
- Ingresso no ensino superior na área do desporto;
- Profissional de Desporto em Clubes desportivos; Associações desportivas; Ginásios; Autarquias.

### COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

Língua(s) materna(s): português

**Outra(s) língua(s):**

**inglês**

**COMPREENSÃO ORAL B1 LEITURA B1 ESCREVER B1**

**PRODUÇÃO ORAL B1 INTERAÇÃO ORAL B1**

*Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado*

## **COMPETÊNCIAS DIGITAIS**

---

comunicacao / Redes sociais Instagram e Facebook / Google / Gmail / Whatsapp / Gosto pelo trabalho em equipa / Utilizao da Internet como ferramenta de comunicao investigao e pesquisa / Microsoft Office / Redes Sociais

## **PASSATEMPOS E INTERESSES**

---

### **Dança**

O meu passatempo favorito e que não consigo viver sem é a dança, entrei em Agosto de 2022 na associação SigmaSonho e não pretendo sair nunca mais.

---