

ESCOLA SECUNDÁRIA
**CAMILO
CASTELO BRANCO**

PLANO DE ACOMPANHAMENTO
DO ALUNO ATLETA (PA3)



Plano de Acompanhamento do Aluno Atleta (PA3)

O Plano de Acompanhamento (PA3), é um documento estratégico e personalizado que faz parte do programa de apoio a alunos atletas da Escola Secundária Camilo Castelo Branco de Vila Real, para o Ano Letivo 2025/26. O mesmo visa conciliar a vida escolar com as exigências da prática desportiva de relevância, permitindo aos alunos – atletas desenvolver as suas competências, tanto no desporto como na Escola.

Como funciona o PA3?

Personalização: o PA3 é feito à medida de cada aluno – atleta, considerando as suas necessidades e objetivos específicos.

Acompanhamento: a Escola acompanha os alunos – atletas no processo de desenvolvimento do seu plano e oferece apoio para a sua implementação.

Objetivos do PA3

O PA3 tem como objetivo ajudar os alunos – atletas a:

- Conciliar as atividades desportivas com as suas obrigações escolares.
- Desenvolver as suas competências académicas e desportivas.
- Cimentar o seu caminho profissional.

Apoio:

O PA3/Escola pode incluir medidas como:

- Adaptabilidade das aulas.
- Flexibilidade nos horários.
- Acesso a recursos específicos.
- Orientação e aconselhamento.

Quem pode beneficiar?

- Alunos – atletas com a prática desportiva de alto rendimento ou referência.
- Alunos – atletas que participam em eventos desportivos nacionais e internacionais de relevância.

Importância:

- O PA3 é uma ferramenta fundamental para garantir que os alunos – atletas possam desenvolver as suas capacidades tanto na Escola como no desporto.
- Permite que os alunos – atletas possam conciliar as suas atividades e alcançar o seu potencial em ambas as áreas.
- Contribui para a formação integral dos alunos – atletas preparando-os para o futuro.

Planos de Ação da Escola para o aluno (a) – atleta:

- Horários – priorizar, dentro do possível, a mancha favorável.
- Aulas *on-line*.
- Acesso a tutores, apoio pedagógico e/ou mentoria.
- Apoio psicológico contínuo (apoio emocional).
- Apoio nutricional, saúde/equilíbrio (Equipa Saúde Escolar).
- Apoio desportivo (plano desportivo complementar).

Apoios/acompanhamento necessários ao aluno (a) – atleta:

- Direção da Escola.
- Professores (tutores, orientadores na Escola).
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO).
- Equipa Plano Educação para a Saúde (PES).

Em anexo segue a Ficha Individual do Aluno Atleta para implementação do PA3

**Ficha Individual do Aluno Atleta****1. DADOS DO ALUNO ATELTA**

Aluno (a): _____ Data de nascimento: _____
_____/_____/_____

Morada: _____

Email: _____

Contacto: _____

Ano/Turma/nº: _____ Nº Processo: _____ Escola: _____

Nome do (a) Encarregado de Educação: _____

Grau de parentesco do (a) Encarregado (a) de Educação: _____ Contacto telefónico: _____

Email do (a) Encarregado (a) de Educação: _____

Contacto telefónico do (a) Aluno (a): _____

Nome do (a) Professor (a)/Acompanhante: _____

2. IDENTIFICAÇÃO DESPORTIVA

Modalidade Desportiva: _____ Nível: _____

Clube: _____ Federação: _____

Interlocutor: _____

Contacto telefónico: _____ Email: _____

3. IDENTIFICAÇÃO ACADÉMICA (DL nº 55/2018)

Curso: _____

Ano/Turma: _____ Nº _____ Nº Processo: _____ Professor Acompanhante: _____

Contacto telefónico: _____ Email: _____

Diretor de Turma: _____

Contacto telefónico: _____ Email: _____

Abrangido pelo DL nº 54/2018 (Ver PISA): Sim: () Não: ()



Medidas:			
<p>Participação em Projetos ou Atividades extracurriculares (ex.: clubes, voluntariado, etc.):</p> <hr/> <hr/> <hr/>			
4. EQUIPAS DE APOIO EDUCATIVO			
CONSELHO DE TURMA		Equipa de Apoio Educativo	
Disciplinas	Professor	Disciplinas	Professor de apoio
SPO regime livre/acompanhamento (dia/hora)		PES (dia/hora)	
5. PLANO DE AÇÃO ESTRATÉGICO			
Ação	Quando?	Quem pode ajudar?	Observações
Exemplos de Ação: Apoio pedagógico Apoio psicológico Flexibilização curricular Flexibilização horário Plano Treino Complementar Apoio Emocional			
6. IDENTIFICAÇÃO DAS NECESSIDADES INDIVIDUAIS (a preencher pelo aluno)			
Habilidades a desenvolver (ex.: organização do tempo, plano de estudo, oratória, informática, etc.):			
<hr/> <hr/> <hr/>			
Orientação educacional e profissional:			
<hr/> <hr/> <hr/>			Apoio familiar: Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Acompanhamento psicológico: Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>			
Reflexão contínua sobre metas e progresso:			



<hr/> <hr/> <hr/>
7. Acompanhamento
Reuniões de orientação ao longo do ano pelo Professor Acompanhante (Prof. EF) em articulação com o DT e interlocutor desportivo Avaliação Trimestral de progresso em Conselho de Turma, tal como a referenciação Atualizações no plano sempre que necessário

Assinaturas:

Diretor de Turma: _____

Professor Acompanhante: _____

Interlocutor Desportivo: _____

Aluno: _____

Encarregado (a) de Educação: _____

Data: _____ / _____ / _____



ANEXO - Infogáfico

REPÚBLICA PORTUGUESA | **EDUCAÇÃO, CIÉNCIA E INOVAÇÃO** | **ESCOLA SECUNDÁRIA CAMILO CASTELO BRANCO**

Plano de Acompanhamento Aluno/Atleta (PA3)

Equilíbrio entre estudos e treino

OBJETIVO

Conciliar o percurso académico com a prática desportiva de relevância

PLANO DE AÇÃO

- Gestão de tempo entre aulas e treinos
- Metas académicas e desportivas
- Apoio escolar e plataformas digitais

VALORES

- Compromisso
- Superação
- Equilíbrio
- Perseverança

HABILIDADES

- Disciplina
- Organização
- Resiliência
- Espírito de equipa

APOIO DA ESCOLA

- Horários flexíveis
- Aulas de apoio
- Planos de treino complementares
- Comunicação ativa com os treinadores
- Apoio emocional e académico

Um atleta de excelência também cuida dos estudos!