

ESCOLA SECUNDARIA

**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/accompanhamento 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Participação em Projetos ou Atividades extracurriculares (ex.: clubes, voluntariado, etc.):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. EQUIPAS DE APOIO EDUCATIVO

CONSELHO DE TURMA		Equipa de Apoio Educativo	
Disciplinas	Professor	Disciplinas	Professor de apoio

SPO regime livre/accompanhamento (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.):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Orientação educacional e profissional: \_\_\_\_\_ Apoio familiar: Sim: ( ) Não: ( )

Acompanhamento psicológico: Sim: ( ) Não: ( )

Reflexão contínua sobre metas e progresso:

---

---

---

### 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 - Infográfico



### 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!**