

Desporto Escolar

REFERENCIAL DE JOGAR+

DOCUMENTO ORIENTADOR TÉCNICO-PEDAGÓGICO PARA IMPLEMENTAÇÃO DO DE JOGAR+ NO ÂMBITO DO DESPORTO ESCOLAR

REPÚBLICA PORTUGUESA

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO



Ficha Técnica

Título

Referencial DE Jogar+ 26-28

Data

julho de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

Índice

1. Introdução 1
2. Enquadramento 1
3. DE Jogar+ | Visão | Missão 4
4. Princípios orientadores 5
5. Objetivos gerais 6
6. Modelo de Implementação por Ciclo 7
   6.1. 2.º CICLO (APROX. 10-12 ANOS) 7
   6.2 3.º CICLO (APROX. 12-15 ANOS) 8
   6.3 SECUNDÁRIO (APROX. 15-18 ANOS) 9
7. Modelo de Implementação Anual 10
   7.1 Considerações transversais aos ciclos 10
   7.2 Planeamento Anual 11
8. Competição significativa 12
   8.1 Exemplos Práticos 13
9. Acompanhamento Pedagógico 14
10. Referências Bibliográficas 15



1. Introdução

A promoção da atividade física e da prática desportiva, bem como do desenvolvimento motor de qualidade no contexto escolar, **constitui uma prioridade estratégica**, tanto a nível nacional como internacional. O Desporto Escolar, enquanto programa educativo, desempenha um papel determinante na criação de oportunidades regulares de prática, no reforço da literacia física e na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis em crianças e jovens.

É neste contexto que surge o DE Jogar+, um projeto que pretende aumentar a prática desportiva escolar regular e de qualidade, através de experiências multidesportivas, progressivas e inclusivas, centradas no aluno e nas diferentes etapas de desenvolvimento biológico. Este referencial técnico-pedagógico descreve o enquadramento, a visão, a missão, os princípios orientadores, a organização e os modelos de implementação que sustentam o projeto, oferecendo às escolas e professores uma linha orientadora clara, coerente e operacional.

O objetivo central do DE Jogar+ é garantir que todos os alunos, independentemente do seu ponto de partida, das suas experiências motoras passadas e do contexto de onde provenham, tenham acesso a práticas variadas, de qualidade, ajustadas às suas etapas de desenvolvimento, num ambiente seguro, motivador, promotor da inclusão, do bem-estar, que privilegie a diversão e o gosto pela prática desportiva, contribuindo para a aquisição de hábitos de vida saudável, que se pretendem duradoiros.

2. Enquadramento

O referencial técnico-pedagógico do DE Jogar+ inspira-se no reconhecido modelo de desenvolvimento motor e desportivo canadiano *Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (LTD 3.0)*.

O LTD 3.0 enfatiza o desenvolvimento motor e desportivo enquanto processo gradual, centrado nas necessidades das crianças e jovens, sendo sensível às diferenças individuais de crescimento, maturação biológica e aprendizagem. Salienta, ainda, a importância das experiências positivas, multidesportivas, ajustadas às etapas de desenvolvimento, as quais se revelam fundamentais no desenvolvimento integral

do indivíduo, para potenciar competências motoras, prevenir o abandono e promover a atividade física e desportiva ao longo da vida, contribuindo assim para as metas estabelecidas no PASEO - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

No entanto, o DE Jogar+ não constitui uma transposição rígida do LTD 3.0, mas sim uma adaptação criteriosa à realidade concreta do contexto escolar português e à organização dos alunos por anos e ciclos de escolaridade.

O projeto DE Jogar+ começa a sua implementação no 2º ciclo, enquanto o LTD 3.0 tem a sua primeira etapa nas idades correspondentes ao pré-escolar. Neste contexto, torna-se fundamental não ignorar a etapa anterior à pré-adolescência, devido a prováveis lacunas de literacia física e de oportunidades de prática.

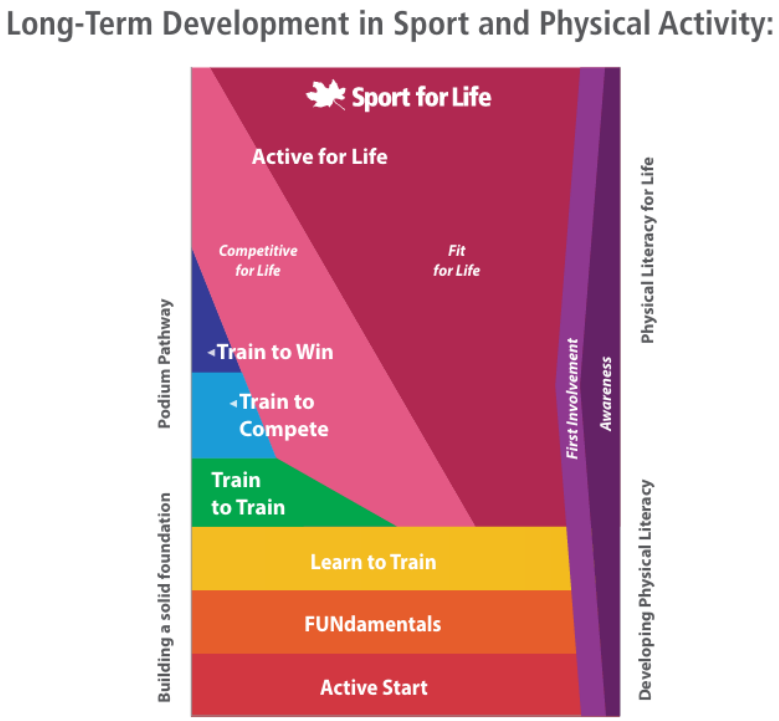


Figura 1: LTD3.0 (Sport for Life, 2019)

Deste modo, a adaptação do modelo centra-se na integração das diferentes etapas do LTD 3.0 nos diferentes ciclos de escolaridade, garantindo fidelidade aos seus princípios, mas ajustando a sua operacionalização às condições reais da escola:

- **2.º ciclo** – articulação entre as etapas *FUNdamentals* + *Learn to Train* (*Sport for Life, 2019*), reforçando a literacia física, o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais e de habilidades desportivas de base;
- **3.º ciclo** – articulação entre as etapas *Learn to Train* + *Train to Train* (*Sport for Life, 2019*), promovendo a consolidação da literacia física, do desenvolvimento da aptidão física e do aperfeiçoamento das habilidades desportivas de base;
- **Ensino secundário** – transição entre as etapas *Train to Train* + *Train to Compete* (*Sport for Life, 2019*), estimulando a consolidação das habilidades desportivas e uma introdução ao treino técnico-tático e à aptidão física específica.

Independentemente das especificidades por ciclo de escolaridade, a diversão e o fomento pelo gosto da prática de atividades físicas e desportivas assume um carácter prioritário e transversal.

3. DE Jogar+ | Visão | Missão



A NOSSA VISÃO

Todos os alunos, constroem estilos de vida ativos, saudáveis e felizes através do movimento.

A NOSSA MISSÃO

Promover oportunidades diárias de movimento e atividade física para todos os alunos, em ambientes inclusivos e ecléticos, criando uma cultura ativa que permaneça ao longo da vida.



4. Princípios orientadores

O Projeto DE Jogar+ integra-se na Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026–2036, no âmbito do **Pilar 1 – Prática Desportiva** e do **Pilar 2 – Equidade, inclusão e cidadania ativa**, constituindo uma resposta estruturante para o aumento da participação desportiva regular, diversificada, equitativa e de qualidade, direcionada aos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário.

Assenta no modelo de **Educação através do Desporto**, privilegiando o desenvolvimento integral dos alunos, a inclusão, o bem-estar, a cidadania ativa e a literacia física, em detrimento de uma lógica centrada exclusivamente no rendimento ou na competição formal.

Qualidade é fundamental: adequação, segurança, progressão e intencionalidade pedagógica.
Planificação criteriosa é crucial: cada aluno recebe o que precisa, respeitando a individualidade.
Inclusão é inegociável: todos participam, com adaptações e apoio quando necessário.
Colaboração externa melhora o sistema: escola, comunidade, autarquia, clubes/federações e parceiros locais.
Diversão, amizade e pertença: ambiente emocionalmente seguro e motivador.
Contrariar a especialização precoce é necessária: multidesporto sobretudo até final do 3.º ciclo.



5. Objetivos gerais

O DE Jogar+ tem como objetivos centrais:

- Desenvolver a literacia física dos alunos ao longo de todo o percurso escolar;
- Promover o desenvolvimento progressivo das habilidades motoras fundamentais e desportivas de base, assegurando uma formação multilateral e evitando a especialização precoce;
- Desenvolver a aptidão física geral e específica, de forma adequada à idade e maturação;
- Promover valores de fair-play, ética, cooperação, amizade e responsabilidade;
- Fomentar o prazer, a diversão e a autonomia na prática da atividade física, elementos cruciais para a adoção de um estilo de vida ativo.



6. Modelo de Implementação por Ciclo

6.1. – 2.º CICLO (APROX. 10-12 ANOS)[1]

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Reforçar a literacia física • Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais • Desenvolvimento de habilidades desportivas de base

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

- Ênfase na participação, diversão e amizade, através de circuitos e formas jogadas adaptadas;
- Prioridade ao trabalho da agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade;
- Incentivar o correr, saltar, lançar, apanhar, nadar, realizar atividades de contacto com a natureza, entre outros;
- Desenvolver capacidades físicas através de exercícios com peso corporal (incluindo força), com foco adicional no desenvolvimento da flexibilidade e da velocidade de membros superiores e inferiores;
- Incluir os alunos(as) na decisão da escolha das modalidades a praticar.

- Prática de várias modalidades (9 a 12 modalidades ao longo do ano letivo), cada qual com bloco de desenvolvimento, que deve culminar em momento de competição informal, sem classificações **(desafios, jogos condicionados, ...);**
- Em cada bloco de modalidade, fazer cerca de 70% em formato de treino e o restante em momentos informais de competição; **(campeonatos, torneios, concursos, etc.)**;
- Estrutura de sessão em formato de treino: **50%** oportunidades de prática livre dentro da(s) modalidade(s) escolhidas; **35%** formas jogadas orientadas pelo professor; **15%** instrução com a introdução de regras simples e boas práticas de conduta no desporto, **com foco no fair-play e respeito pelo outro**.

SUGESTÃO POR BLOCO DE MODALIDADE

Formato de treino 70%	Momentos informais de competição 30%

SUGESTÃO DE ESTRUTURA POR SESSÃO EM FORMATO DE TREINO

Instrução simples de regras e foco no fair-play 15%	Oportunidades de prática livre dentro da(s) modalidade(s) escolhidas 50%	Formas jogadas adaptadas orientadas pelo professor 35%

Escolha de 9 a 12 modalidades de, pelo menos, 5 categorias de modalidades (ver ponto 7.1 deste documento):

- 3 ou 4 modalidades, em cada uma das 3 fases.

[1] Sempre que possível, deve ser promovida a integração dos alunos do 1.º ciclo.

6.2 – 3.º CICLO (APROX. 12-15 ANOS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Consolidação da literacia física • Aperfeiçoamento das habilidades desportivas de base • Desenvolvimento da aptidão física

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

- Contrariar a especialização precoce, através de prática multidesportiva, com foco na diversão e amizade;
- Ter em conta as variações individuais no desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo, emocional e moral, adequando o treino com recurso a variantes de facilidade e/ou dificuldade;
- Desenvolver capacidades físicas através de exercícios com equipamentos (bola medicinal, bola suíça, etc.) e introdução de exercícios de força com pesos livres (além do peso corporal), com foco adicional na velocidade global do corpo (de reação e de deslocamento, execução de movimentos com membros superiores e inferiores).
- Prática de várias modalidades (6 a 9 modalidades ao longo do ano letivo), onde cada bloco de desenvolvimento deve culminar em momento de competição formal adaptada;
- Em cada bloco de modalidade, fazer cerca de 60% em formato de treino e o restante em momentos de competição com classificação (torneios, campeonatos, concursos, etc.);
- Estrutura de sessão em formato de treino: **60 %** formas jogadas adaptadas orientadas pelo professor, **25%** oportunidades de prática livre dentro da(s) modalidade(s) escolhidas e **15%** de instrução e exercícios específicos.

SUGESTÃO POR BLOCO POR MODALIDADE

Formato de treino 60%	Momentos de competição 40%

SUGESTÃO DE ESTRUTURA POR SESSÃO EM FORMATO DE TREINO

Instrução e exercícios específicos 15%	Oportunidades de prática livre dentro da(s) modalidade(s) escolhidas 25%	Formas jogadas adaptadas orientadas pelo professor 60%

Escolha de 6 a 9 modalidades de, pelo menos, 4 categorias de modalidades (ver ponto 7.1 deste documento):

- 2 ou 3 modalidades, em cada uma das 3 fases

6.3 – SECUNDÁRIO (APROX. 15-18 ANOS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Consolidação das habilidades desportivas • Introdução ao treino técnico-tático • Introdução à aptidão física específica

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

• Introdução a um ambiente de treino mais especializado, com uma escolha mais seletiva de modalidades; • Trabalho mais específico da aptidão física para cada bloco de modalidade, com foco na combinação do desenvolvimento da força com pesos livres e da resistência (treino intervalado de alta intensidade); • Testar táticas e praticar em condições competitivas; • Reforçar a abordagem ética ao desporto, incluindo respeito pelos adversários e fair-play.	• Prática de várias modalidades – 3 a 6 modalidades ao longo do ano letivo; • Em cada bloco de modalidade, fazer cerca de 60% em formato de competição e 40% em formato de treino; • Estrutura de sessão em formato de treino: 50% formas jogadas adaptadas, 30% de instrução e exercícios específicos e 20% de jogo formal.

SUGESTÃO POR BLOCO DE MODALIDADE

Formato de treino **40%**	**Momentos formais de competição** **60%**

SUGESTÃO DE ESTRUTURA POR SESSÃO EM FORMATO DE TREINO

Instrução e exercícios específicos **30%**	**Jogo Formal** **20%**	**Formas jogadas adaptadas** **50%**

Escolha de 3 a 6 modalidades de, pelo menos, 3 categorias de modalidades (ver o ponto 7.1 deste documento):

- 1 ou 2 modalidades, em cada uma das 3 fases

7. Modelo de Implementação Anual

7.1 Considerações transversais aos ciclos

- Deve-se procurar criar as condições operacionais, através de parcerias locais (autarquias, clubes, associações, entre outros) ou através dos Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar (CFDDE) de proximidade, para desenvolver modalidades que pela sua logística tornam-se de difícil implementação em meio intraescolar como a natação, desportos náuticos e desportos de contacto com a natureza (BTT-XCO, escalada, orientação, etc.), principalmente, **no 2º ciclo**.

- Não descurando a autonomia da escolha das modalidades a desenvolver, a mesma provém de 6 categorias de modalidades: **Desportos Coletivos | Desportos Individuais | Desportos de Raquetes | Desportos de Contacto com a Natureza | Desportos Náuticos | Desporto Adaptado.**

- Para além dos requisitos na escolha das modalidades, recomenda-se, principalmente, nos 2º e 3º ciclos, havendo condições para tal, a escolha de modalidades onde se desenvolva: **literacia motora em meio aquático, deslocamentos com rodas (equilíbrio dinâmico) e padrões motores fundamentais adequados à idade e estágio maturacional dos alunos.**

- Complementarmente à escolha de modalidades que constam na Tabela 2 do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), sugere-se a escolha de outras modalidades que não constam da oferta do Desporto Escolar, mas que possam contribuir para enriquecer a formação dos alunos (por exemplo: Desportos Coletivos - *KinBall*, *Frisbee*, Críquete ou Desportos Individuais – *Teqball* ou Desportos de Contacto com a Natureza – Pedestrianismo, Desporto Adaptado: *Polybat*, *Slalom* em cadeiras de rodas).

7.2 Planeamento Anual

De forma a facilitar o planeamento das sessões e tomando como referência uma estimativa de 30 semanas para desenvolvimento do projeto ao longo do ano letivo, perfazendo 90 sessões no total, recomenda-se a seguinte distribuição:

Planeamento dos blocos por ciclo (referência: 30 semanas = 90 sessões)

Nível de ensino	Nº de modalidades	Recomendação de sessões por bloco	Fases
2.º ciclo	9	**10 sessões**	**1.ª Fase** **setembro – dezembro** **2.ª Fase** **janeiro – março** **3.ª Fase** **abril – junho**
	12	**7/8 sessões**	
3.º ciclo	6	**15 sessões**	
	9	**10 sessões**	
Secundário	3	**30 sessões**	
	6	**15 sessões**	

Princípios estruturantes

Princípio	Recomendação prática
Regularidade	**3 sessões por semana**, preferencialmente em **dias diferentes.**
Continuidade	Prática **contínua e sistemática** ao longo do ano.
Flexibilidade	Se a escolha da modalidade for um número intermédio, deve-se ajustar: **nº total de sessões ÷ nº de modalidades = sessões por bloco**
Proximidade	Quando possível, promover encontros/convívios/competição de proximidade com outros Agrupamentos de Escolas, Escolas não Agrupadas e Escolas do Ensino Particular e Cooperativo. Promover parcerias com escolas, associações locais, clubes, federações e outras entidades, de modo a enriquecer a oferta e contribuir para o desenvolvimento desportivo local.
Equidade	Garantir a equidade de oportunidades e promover a participação generalizada de todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade ou limitações.
Inclusão	Abordagem focada no desenho universal, oportunidades para todos e/ou propostas de abordagem multinível (inclusão em atividades de acordo com as capacidades individuais), adaptações de regras, formatos e equipamentos para permitir a participação. Diversidade de atividades para contemplar interesses culturais e tradicionais de crianças e jovens migrantes.

8. Competição significativa

No modelo LTD 3.0, a **competição significativa** (*meaningful competition*) é um princípio fundamental da organização das experiências desportivas (*Sport for Life, 2019*).

Competição significativa é aquela que proporciona desafios adequados à fase de desenvolvimento, nível de competência e objetivos dos participantes, permitindo que a experiência competitiva contribua para a aprendizagem, motivação e desenvolvimento a longo prazo.

Ou seja, a competição deve servir o desenvolvimento do praticante, e não o contrário.



A competição significativa deve privilegiar:

- **No 2.º ciclo**
  - ✓ circuitos
  - ✓ festivais desportivos
  - ✓ jogos reduzidos/adaptados
  - ✓ sistema de jogo com múltiplas oportunidades de participação
  - ✓ competição sem lógica de *ranking* e competição formal
  - ✓ competição equilibrada, sem derrotas consideradas humilhantes
  - ✓ oportunidades de competição iguais, mantendo os participantes nos eventos em vez de eliminá-los (ex.: finais A, B, C; sistemas de todos contra todos e cruzamentos)
  - ✓ competição mista e inclusiva
  - ✓ nas fases iniciais (2.º ciclo), o foco no processo de competir e na aplicação de habilidades recentemente aprendidas em situações competitivas — não nos resultados
  - ✓ colocar os participantes numa "zona de desafio" adequada ("nem demasiado fácil, nem demasiado difícil"), favorecendo competição equilibrada
  - ✓ oportunidades de participação para todos, privilegiando formatos sem eliminação.

- **No 3.º ciclo e ensino secundário**

  - ✓ competição progressiva com menos foco no *ranking* e mais no desempenho e melhoria
  - ✓ formatos de liga equilibrados
  - ✓ enquadramento pedagógico e ético
  - ✓ tempo de participação real
  - ✓ *fair-play* e a inclusão

8.1. Exemplos práticos

Competição significativa	
Mini-jogos reduzidos	Jogos em campos reduzidos e com menos jogadores, permitindo mais contacto com a bola, mais decisões e maior envolvimento de todos os alunos.
Festival de jogos	Encontros intraescolares onde os alunos jogam várias partidas curtas contra diferentes equipas, sem classificação final formal, privilegiando a experiência e a participação.
Sistema "todos jogam"	Competições em formato de todos contra todos, garantindo que cada equipa realiza vários jogos, evitando eliminações precoces.
Desafios por níveis	Organização de jogos ou torneios entre equipas de nível semelhante, criando equilíbrio competitivo e evitando jogos demasiado fáceis ou demasiado difíceis.
Jogos com objetivos pedagógicos	Partidas em que se introduzem missões ou focos técnicos/táticos, por exemplo: ✓ marcar após determinado número de passes; ✓ todos os jogadores da equipa terem de tocar na bola; ✓ valorizar determinadas ações (ex.: assistência, cooperação).
Competições intraescolares entre turmas ou grupos	Encontros dentro da escola que reduzem deslocações, aumentam a frequência de prática e permitem maior participação dos alunos.
Circuitos ou estações competitivas	Pequenos desafios entre equipas em estações diferentes (ex.: precisão, velocidade, cooperação), onde se acumulam pontos ao longo da atividade.
Modelo Unificado*	Participação conjunta de alunos com e sem limitações funcionais em contextos de participação estruturados. Valorização do princípio da participação significativa em que todos os alunos desempenham um papel real no jogo com critérios de equilíbrio etário e/ou funcional, assegurando experiências competitivas ajustadas, seguras e educativamente relevantes. Pretende-se que a competição deixe de ser entendida apenas como seleção dos mais aptos e passe a constituir-se como uma ferramenta educativa orientada para o desenvolvimento do sentimento de pertença, a equidade e a valorização da diversidade no desporto escolar.

* Modelo Unificado – baseado no modelo *Unified* utilizado pela *Special Olympics*.

9. Acompanhamento Pedagógico

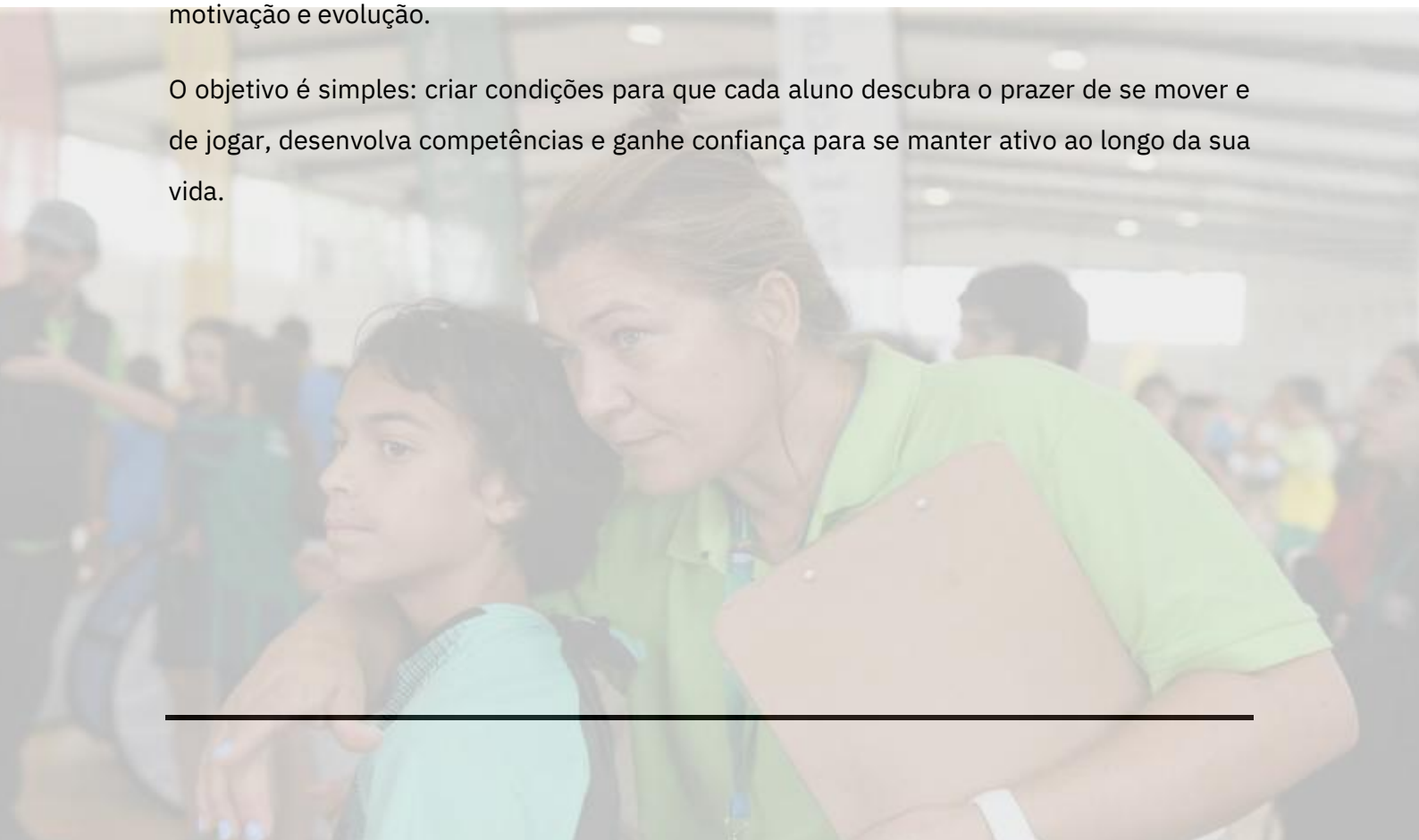
O acompanhamento no DE Jogar+ deve ser formativo, centrado em progressos (competência, confiança e participação).

Instrumentos sugeridos:

- **Plano Anual.**
- **Grelha de observação** (habilidades motoras de base e específicas de cada bloco de modalidade).
- **Autoavaliação do aluno** (1 minuto no fim de cada sessão: o que aprendi e onde melhorei; preferências na escolha das modalidades).
- **Registo simples de presenças, participação e evolução**.

No desporto e na atividade física não existe um caminho único. Cada aluno constrói o seu percurso de forma diferente, ao seu ritmo e de acordo com os seus interesses, capacidades, experiências e oportunidades. No DE Jogar+, valorizamos essa diversidade e defendemos que o desenvolvimento motor e desportivo deve acontecer sempre em contextos seguros, inclusivos e pedagógicos, onde a qualidade das práticas são um garante de aprendizagem, motivação e evolução.

O objetivo é simples: criar condições para que cada aluno descubra o prazer de se mover e de jogar, desenvolva competências e ganhe confiança para se manter ativo ao longo da sua vida.



10. Referências Bibliográficas

Agência para a Gestão do Sistema Educativo. (2026). *Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026–2036*. Agência para a Gestão do Sistema Educativo.

Agência para a Gestão do Sistema Educativo. (2026). *Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2026-2028*. Agência para a Gestão do Sistema Educativo.

Agência para a Gestão do Sistema Educativo. (2026). *Regulamento de Funcionamento do DE Jogar+ 2026-2028*. Agência para a Gestão do Sistema Educativo.

Sport for Life. (2019). *Long-term development in sport and physical activity 3.0*. Sport for Life Society. https://sportforlife.ca

Special Olympics. (s.d.). *Unified Sports. https://www.specialolympics.org/unified-sports.aspx*

Special Olympics. (2019). *Unified physical education resources (2nd ed.).* Special Olympics.