



Desporto Escolar

DE JOGAR +

REGULAMENTO DE FUNCIONAMENTO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento de Funcionamento DE Jogar+ 2026-2028

Data

Junho de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

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

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

[Página eletrónica oficial](#)



Índice

| | |
|----------------------------------------------------------------|---|
| Artigo 1.º Objetivos gerais | 4 |
| Artigo 2.º Princípios estruturantes | 4 |
| Artigo 3.º Destinatários e âmbito de participação | 5 |
| Artigo 4.º Afetação de créditos e regras de organização | 5 |
| Artigo 5.º Implementação pedagógica por ciclos de ensino | 6 |
| Artigo 6.º Competição significativa | 7 |
| Artigo 7.º Multissetorialidade e parcerias | 7 |
| Artigo 8.º Acompanhamento e avaliação | 8 |
| Artigo 9.º Disposições finais | 8 |

Nota introdutória

O Projeto «DE Jogar+» integra-se na Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026–2036 (ENDE 26-36), assumindo-se como uma resposta estruturante no âmbito do **Pilar 1 – Prática Desportiva** e do **Pilar 2 – Equidade, Inclusão e Cidadania Ativa**.

Enquadrado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) 2026-2028 como parte da Atividade Multidesportiva Intraescolar, este projeto promove o modelo de "Educação através do Desporto", focado no desenvolvimento integral do indivíduo.

Do ponto de vista técnico-pedagógico, o presente regulamento alicerça-se no referencial *Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (LTD)*, assumindo que o desenvolvimento desportivo é um processo contínuo. O «DE Jogar+» foca-se na promoção da "Literacia Física", rejeitando a especialização desportiva precoce e adotando o conceito de "Competição Significativa", onde o foco incide no processo de aprendizagem e na adequação das tarefas ao estado maturacional do aluno, por oposição à mera obtenção de resultados.

Artigo 1.º

Objetivos gerais

1. O «DE Jogar+» tem como objetivos gerais:
 - a) Desenvolver a literacia física dos alunos ao longo de todo o percurso escolar;
 - b) Promover o desenvolvimento progressivo das habilidades motoras fundamentais e desportivas de base, assegurando uma formação multilateral e evitando a especialização precoce;
 - c) Desenvolver a aptidão física geral e específica, de forma adequada à idade e maturação;
 - d) Promover valores de fair-play, ética, cooperação, amizade e responsabilidade;
 - e) Fomentar o prazer, a diversão e a autonomia na prática da atividade física e desportiva, elementos cruciais para a adoção de um estilo de vida ativo.

Artigo 2.º

Princípios estruturantes

1. O «DE Jogar+» rege-se pelos seguintes princípios:
 - a) **Regularidade e Continuidade:** prática sistemática distribuída ao longo da semana para consolidar hábitos de exercício físico.
 - b) **Flexibilidade:** modelo flexível na escolha das modalidades e no número de sessões por modalidades e adaptada à realidade da escola.
 - c) **Proximidade:** promoção de encontros/convívios/competição de proximidade com outros Agrupamentos de Escolas, Escolas não Agrupadas e Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (AE/EnA/EEPC) e

parcerias com associações locais, clubes, federações e outras entidades, de modo a enriquecer a oferta e contribuir para o desenvolvimento desportivo local.

- d) **Inclusão e Equidade:** criação de uma cultura de remoção de barreiras físicas e atitudinais com a participação generalizada de todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade. Garantir que o programa se adapta ao aluno e não o inverso.

Artigo 3.º

Destinatários e âmbito de participação

1. O projeto dirige-se prioritariamente aos alunos do 2.º ciclo do ensino básico, sem prejuízo da sua extensão ao 3.º ciclo e ao ensino secundário, nos termos do RGFDE e em função do contexto e da oferta definida no Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE).
2. Sempre que possível, deve ser promovida a integração de alunos do 1.º ciclo nas atividades do «DE Jogar+».
3. A participação no projeto deve processar-se de forma inclusiva, promovendo o acesso alargado dos alunos, independentemente do seu nível de proficiência motora, experiência desportiva ou outras condições individuais.
4. A participação dos alunos no «DE Jogar+» observa o disposto no RGFDE quanto à inscrição, autorização, registo de participação e demais condições gerais aplicáveis aos projetos do Desporto Escolar.

Artigo 4.º

Afetação de créditos e regras de organização

1. Registo obrigatório do Grupo-Equipa (GE) nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE);
2. Na constituição dos GE do projeto «DE Jogar+» devem ser observadas as seguintes regras:
 - a) Cada AE dinamiza, obrigatoriamente, um GE «DE Jogar+» dirigido ao 2.º ciclo;
 - b) Cada AE pode dinamizar, no máximo, três GE «DE Jogar+», em função do número de alunos matriculados;
 - c) Para além do GE previsto na alínea a), os restantes GE podem ser dirigidos ao 2.º ciclo, ao 3.º ciclo ou ao ensino secundário;
 - d) No mesmo estabelecimento de ensino não pode ser dinamizado mais do que um GE «DE Jogar+» por ciclo de ensino;
 - e) Excecionalmente, nos AE que integrem mais de três estabelecimentos de ensino com 2.º ciclo, pode ser ultrapassado o limite previsto na alínea b), exclusivamente, para assegurar a dinamização de um GE «DE Jogar+» dirigido ao 2.º ciclo em cada um desses estabelecimentos;

- f) Cada EnA dinamiza, obrigatoriamente, um GE «DE Jogar+» (2.º ciclo, quando aplicável) e pode dinamizar, no máximo, dois GE, em função do número de alunos matriculados.
3. Os GE do projeto «DE Jogar+» não estão sujeitos a número mínimo de alunos, devendo, no entanto a sua organização favorecer o envolvimento alargado dos alunos do AE/EnA/EEPC, em função da natureza do projeto, dos recursos disponíveis e das condições de participação existentes.
 4. Sem prejuízo do disposto no número anterior, cada sessão deve envolver, em média, vinte (20) alunos praticantes regulares, enquanto referência de funcionamento e de promoção da participação alargada dos alunos.
 5. Os grupos devem ser intencionalmente heterogéneos e mistos, fomentando ativamente a integração de populações sub-representadas.
 6. A cada GE de «DE Jogar+» são atribuídos três (3) créditos letivos (CL) semanais, organizados pelo AE/EnA no âmbito da sua autonomia, sendo a sua dinamização assegurada por um, dois ou três professores, docentes de Educação Física.
 7. A criação dos GE obedece às seguintes prioridades:
 - 1.ª – Atividades orientadas para o 2.º ciclo;
 - 2.ª – Atividades orientadas para o 3.º ciclo;
 - 3.ª – Atividades orientadas para o ensino secundário, quando justificadas pelo contexto escolar.
 7. É obrigatório o registo de assiduidade em todas as sessões do GE.
 8. Cada sessão terá a duração de **um tempo letivo**.
 9. Deve ser cumprido o **princípio da regularidade**, prevendo-se **três (3) sessões semanais**, distribuir-se por duas sessões semanais (2CL+1CL) ou, **preferencialmente**, por três sessões semanais (1CL+1CL+1CL), devendo sempre que possível, **ocorrer em dias distintos** e não coincidir com o horário curricular do respetivo ciclo de ensino, por forma a permitir e favorecer a participação dos alunos.
 10. As atividades deverão constar no horário dos docentes com crédito letivo;
 11. O horário das sessões deve permitir uma participação alargada dos alunos.

Artigo 5.º

Implementação pedagógica por ciclos de ensino

1. As orientações pedagógicas que suportam a implementação e desenvolvimento do Projeto constam no *Referencial técnico-pedagógico do «DE Jogar+» e nos Regulamentos Específicos de Modalidade*, disponíveis no site do Desporto Escolar, respeitando as seguintes orientações:
 - a) 2.º ciclo – escolha de nove (9) a doze (12) modalidades, de forma a reforçar a literacia física, o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais e de habilidades desportivas de base;

- b) 3.º ciclo – escolha de seis (6) a nove (9) modalidades, de forma a promover a consolidação da literacia física, do desenvolvimento da aptidão física e do aperfeiçoamento das habilidades desportivas de base;
- c) Ensino secundário – escolha de três (3) a seis (6) modalidades, de forma a estimular a consolidação das habilidades desportivas e uma introdução ao treino técnico-tático e à aptidão física específica;
- d) O planeamento anual deve distribuir-se equitativamente por três fases (setembro-dezembro; janeiro-março; abril-junho);
- e) Sem prejuízo da autonomia na escolha das modalidades a desenvolver, essa seleção deve contemplar modalidades enquadradas nas seguintes seis categorias: Desportos Coletivos | Desportos Individuais | Desportos de Raquetes | Desportos de Contacto com a Natureza | Desportos Náuticos | Desporto Adaptado.

Artigo 6.º

Competição significativa

- 1. O «DE Jogar+» não integra os quadros competitivos formais regulares (fases locais, regionais ou nacionais) organizados pelas diferentes estruturas do DE.
- 2. Os momentos de competição, configurados como encontros ou convívios intraescolares ou com escolas de proximidade geográfica, devem seguir a matriz de **Competição Significativa** referida no *Referencial Técnico-pedagógico «DE Jogar+»*:
 - a) No 2.º ciclo, estes momentos devem ser predominantemente informais e sem classificações, preferencialmente optando por festivais desportivos, jogos adaptados/reduzidos com múltiplas oportunidades de participação;
 - b) No 3.º ciclo e secundário, podem existir competições com classificação, desde que enquadradas pedagogicamente e com foco nos valores do desporto, nomeadamente o fair-play, ética, cooperação, amizade e responsabilidade.
- 3. Os custos logísticos (transporte, alimentação, aluguer de instalações e outras despesas associadas) de eventuais encontros interescolares de proximidade são suportados pelos próprios AE/EnA/EEPC, ou por parcerias com as Autarquias Locais e outras entidades, não sendo imputáveis às verbas regulares do Desporto Escolar.

Artigo 7.º

Multissetorialidade e parcerias

- 1. Para garantir a diversidade e atratividade da oferta, o Clube do Desporto Escolar (CDE) deve potenciar sinergias com autarquias, federações, associações locais, clubes, Centros de Formação Desportiva do Desporto escolar (CFDDE) e outras entidades para partilha de conhecimento técnico, acesso a espaços desportivos, cedência de materiais, transportes entre outros.

Artigo 8.º

Acompanhamento e avaliação

1. O acompanhamento e a avaliação do «DE Jogar+» assentam no registo sistemático da atividade desenvolvida e da participação dos alunos, para efeitos de monitorização interna e externa com o intuito de fundamentar futuras políticas educativas e desportivas.
2. Para efeitos de acompanhamento e monitorização, cada GE do «DE Jogar+» deve dispor de um plano anual de desenvolvimento da atividade, integrado no dossier do CDE, do qual constem, pelo menos, as modalidades ou atividades previstas, a respetiva distribuição temporal, os objetivos pedagógicos e os critérios de organização da participação dos alunos:
 - a) o registo de assiduidade e participação dos alunos (por ciclo, género e limitações funcionais);
 - b) um relatório final sucinto com apreciação qualitativa da execução do projeto, com indicação das boas práticas, dos constrangimentos verificados e do impacto observado na cultura desportiva da escola.
3. A estrutura de proximidade do DE promoverá, semestralmente, reuniões de balanço para partilha das boas práticas e constrangimentos identificados nos diferentes AE/EnA/EEPC.

Artigo 9.º

Disposições finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE e nos documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar (UDE).
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento e o RGFDE, prevalece o disposto no RGFDE.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.