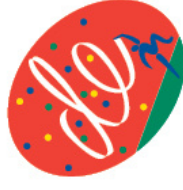




# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



[desportoescolar.dge.medu.pt](https://desportoescolar.dge.medu.pt)    



Deporte Escolar



**FORMAÇÃO**

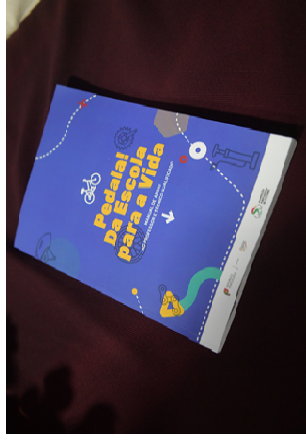


**DE SOBRE RODAS**

## Dimensão Técnica

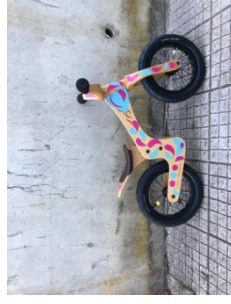
### Ferramentas

Pedala!  
Da Escola  
para a Vida

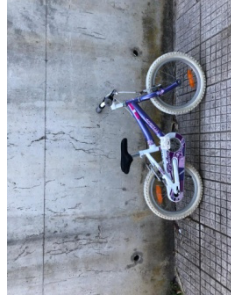


## Bicicletas

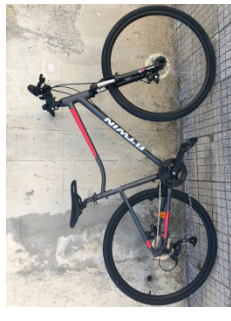
**1.º Ciclo** – balance + rodas de 14/16/20/24 polegadas



Balance



Roda 14

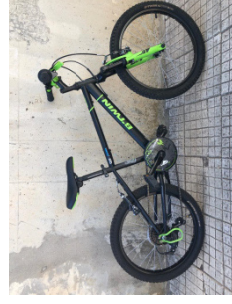


Roda 27,5

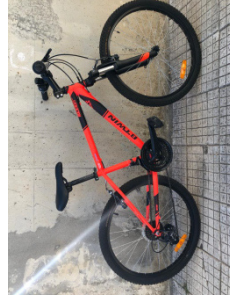
**2.º Ciclo** - rodas de 20/24/26 polegadas



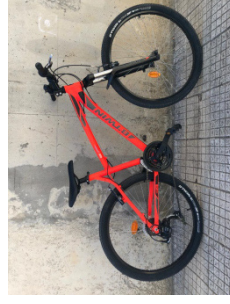
Roda 16



Roda 20



Roda 24



Roda 26

**3.º Ciclo** - rodas de 26/27,5 polegadas

Tamanhos de quadro distintos

[de 14 polegadas (XXS) - 35,5cm a 17 polegadas (M) – 45cm)

**Fundário** - rodas de 27,5 polegadas

Tamanhos de quadro distintos

17 polegadas (M) – 45cm a 19 polegadas (L/XL) – 48cm)

Os tamanhos do quadro podem variar ligeiramente conforme as marcas

## Critérios de Escolha da Bicicleta

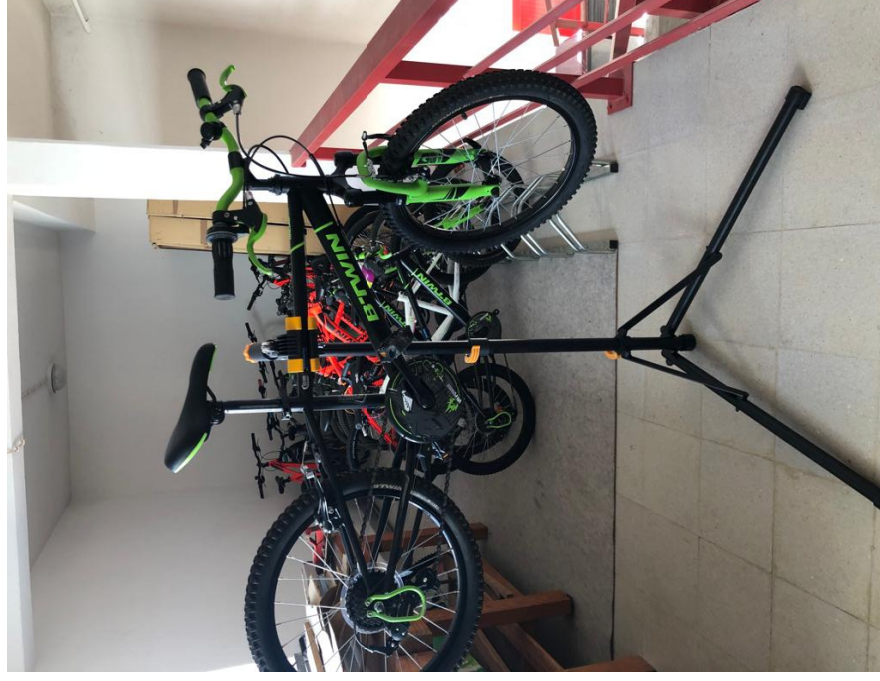


- Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras;
- Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com as características antropométricas;
- Aperto rápido para regulação de altura do selim;
- Aperto rápido nas duas rodas;
- Travões V-Brake;
- Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.

## Kit de Gincanas



## Material de reparação e reposição



# Capacetes



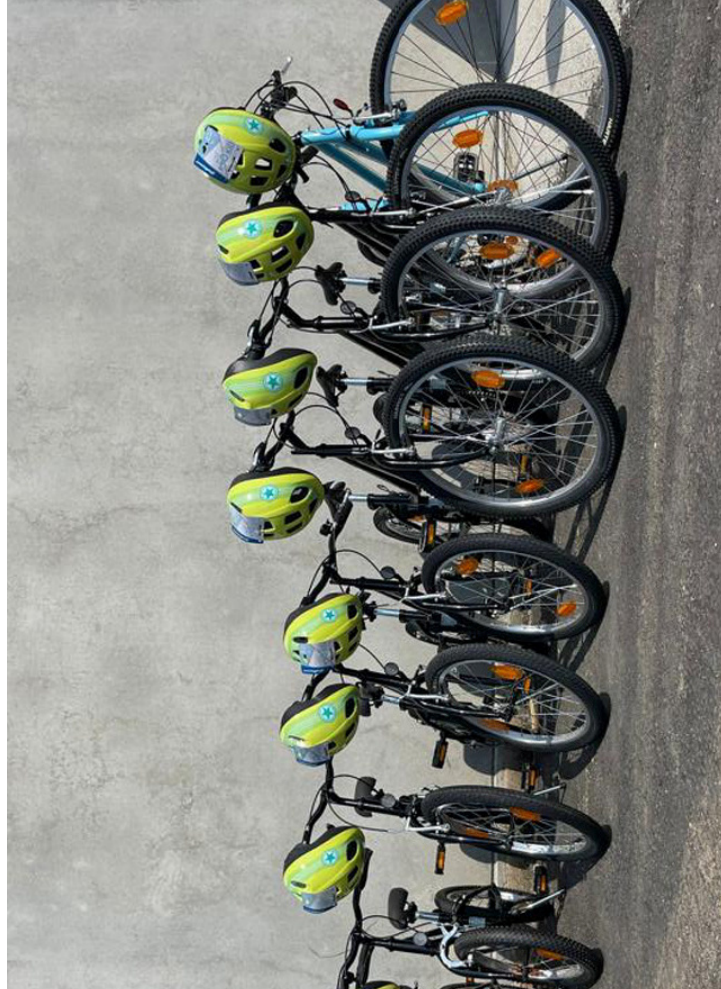
3-6 anos (Pré Escolar) - Capacete XS (Infantil)

6-9 anos (1.º Ciclo) - S (Pequeno)

> 10 anos (2º Ciclo; 3.º Ciclo e Secundário)

Capacete M (Médio) L (Grande) XL (Extra Grande)





**KIT TÉCNICO**

Bicicletas	1 frota base	
	16"	2
	20"	2
	24"	4
	>= 26"	2

Características Técnicas
Gama média/ baixa, resistentes e com mínimo de extras; Tamanho do quadro e/ou roda em conformidade com características antropométricas por faixa etária/anos de escolaridade; Aperto rápido para regulação de altura do selim e das duas rodas; Travões V-Break; Pelo menos 24 mudanças garantindo amplas desmultiplicações.

Capacetes	Conjunto por frota base	
	Criança	3
	Adulto	7

Características Técnicas
Tamanhos ajustados por ciclos de escolaridade; 1 conjunto de toucas de proteção (utilização por baixo do capacete); 3 Capacete de criança - Perímetro até 53 cm; 7 Capacete de adulto - Perímetro > 53 cm.

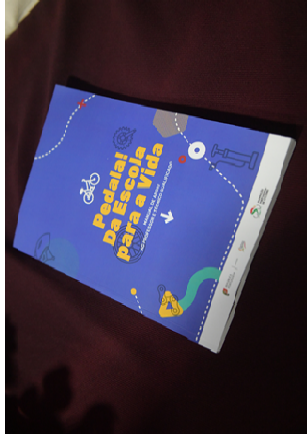
Gincana	Conjunto por frota base	
	Qt.	1

Características Técnicas
12 cones cor 1; 12 cones cor 2; 24 sinalizadores baixos cor 1; 24 sinalizadores baixos cor 2; giz ou cordas ou fita sinalizadora; "baliza" ajustável (postes + trave); 2 bancoss + 1 bidão de água.

Ferramentas	Conjunto por Escola	
	Qt.	1

Características Técnicas
Bomba de ar grande curso; Bomba de ar pequeno curso; Bomba de ar portátil; Câmaras de ar ajustáveis à roda (diâmetro ajustado); Kit reparação câmara de ar; Desmonta pneus; Mala ferramentas; Kit de chaves portátil; Supporte; Óleos lubrificante; Chave inglesa; Extractor de Crank; Descravador de elos de corrente; Chave de bocas de diferentes dimensões; Alicate; Chaves sextavada interior.

# Dimensão Técnica Competências Essenciais do SAB

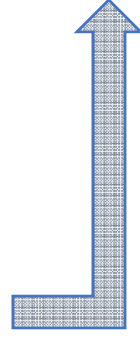


É a forma como uma ação ou movimento é realizado.

### Técnica

É a aplicação de uma técnica adequada no momento certo, no local certo.

### Habilidade



Técnicas Básicas	Técnicas Intermediárias	Técnicas Avançadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montar</li> <li>- Desmontar</li> <li>- Pedalar (propulsão)</li> <li>- Corridução</li> <li>- Equilíbrio e coordenação</li> <li>- Travar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escolha da mudança</li> <li>- Curvar</li> <li>- Subir</li> <li>- Descer</li> <li>- Circular em grupo</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montar em andamento</li> <li>- Desmontar em andamento</li> <li>- Circular em grupo (2x2, 4x4, pelotão, caravana)</li> <li>- Bunny hop</li> <li>- Drops (BTT)</li> <li>- Rendição</li> <li>- ...</li> </ul>

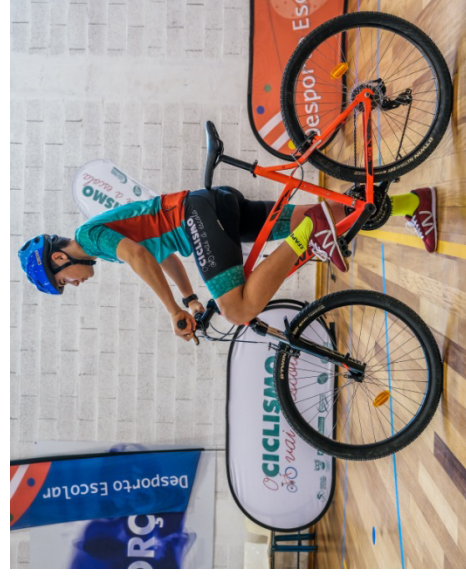
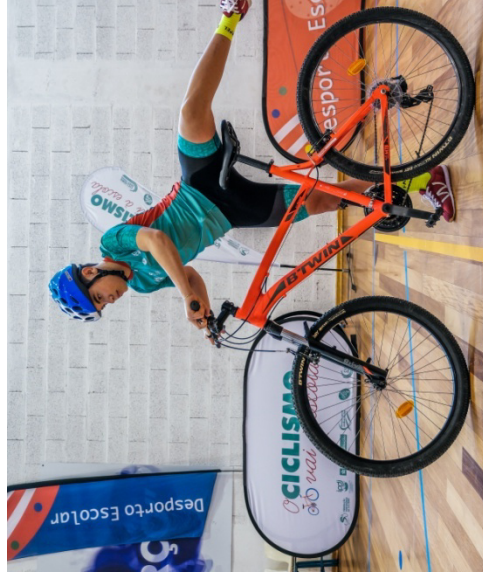
Fracionamento da(s) técnica(s) em pequenos componentes (destrezas)

## Montar

- Estado da bicicleta (conservação e tamanho)
- Verificar área envolvente
- Ambos os lados: bermas ...

### **Execução**

- As 2 mãos no guiador
- Inclinação da bicicleta
- Perna por trás do selim e ficar por cima do tubo do quadro
- Pedal às 2 horas
- Verificar condições para iniciar a marcha
- Força no pedal das 2 horas, colocar o pé contrário no pedal correspondente
- Olhar para onde se prende ir e não para o pedal



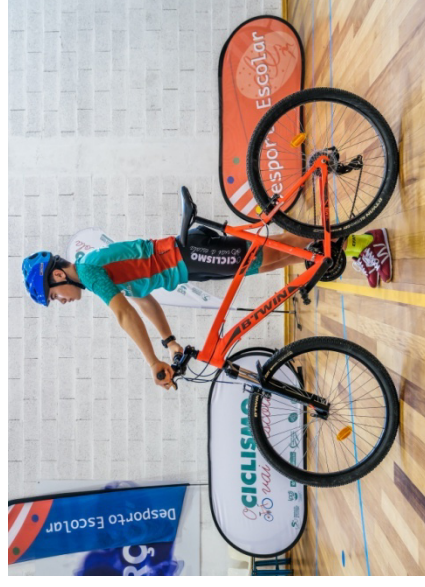
## Desmontar

### Procedimentos

- Onde e quando com antecedência
- Olhar antes de executar
- Sinalizar a intenção
- Travar de forma progressiva

### Execução

- Avançar o rabo e colocar 1 pé no chão
- Ficar montado em cima do tubo superior
- Tirar 1 perna por cima da bicicleta (trás do selim)
- Bicicleta ao lado do corpo com as 2 mãos no guiador



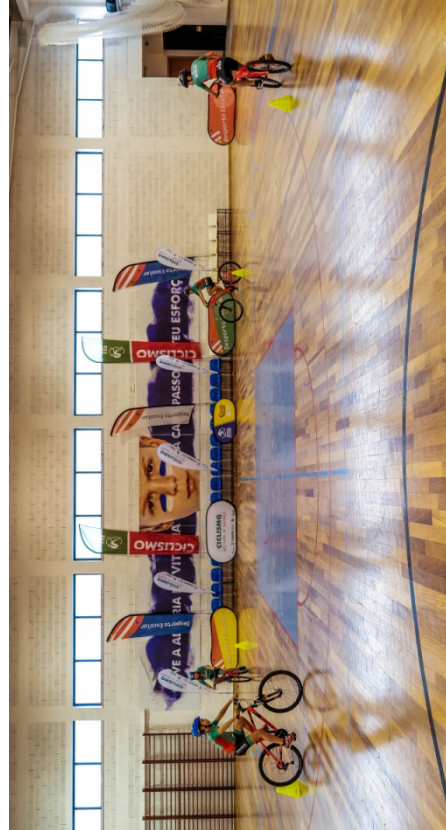
## Pedalar (Propulsão)

- Correta posição do pé
- Movimento suave e contínuo
- Ausência de movimentos parasitas em outras partes do corpo
- Cadência ajustada



## Condução

- 2 Mãos no guidador
- Correta posição das mãos no guidador
- 1 ou 2 dedos em prontidão de travagem
- Ligeira flexão dos braços
- Olhar em frente
- Movimentos suaves em função da direção pretendida



## Equilíbrio e Coordenação

Foco no equilíbrio lateral

Olhar em frente evita a desorientação

Processo de descoberta

Promoção da “Posição Neutra”

Coordenação

- ✓ Movimentos subtis
- ✓ Divisão da técnica em componentes mais pequenos

**erros comuns:**

Estabilizadores

Mão do professor/monitor no guiador da bicicleta do aluno





Peso do corpo bem distribuído (confortável)

Manetes dos travões acessíveis (verificar bem esta situação)

Familiarização com o funcionamento das manetes/travões: correspondência

Posição na bicicleta com ambas as mãos com os dedos nas manetes

Conhecer a função e o poder dos travões

Acionar sempre os 2 travões

Verificar o estado dos pneus da bicicleta





## Modelo Pedagógico e Didático

Pedala!  
Da Escola  
para a Vida



DE SOBRE RODAS



Atenção: Vamos começar bem!

Quando?

O desenvolvimento motor, a janela mais preciosa de estimulação ocorre entre o nascimento e os seis anos de idade. O padrão motor andar de bicicleta” pode iniciar-se por volta dos três anos de idade.

Meta: aprendizagem consolidada no final do 1º Ciclo ( $\approx 10$  anos)

Porquê?

Plasticidade e possibilidade de adaptação às diferentes experiências motoras (construção de circuitos neurais).

Processo mais difícil quando o processo acontece em idades mais tardias.



Atenção: Vamos começar bem!

mo?

bicicleta de balanço é aconselhável, dando-se primazia ao equilíbrio e postura descontraída.



**Progressões de aprendizagem:**

Altura do selim mais baixa;

Olhar fixo na frente;

Passadas progressivamente maiores;

Introdução do travão e das viragens;

Introdução dos pedais. Auxiliar/ segurar nas primeiras pedaladas.



# Inquéritos - Versão 1º Ciclo (Muito Simples)



3. Qual o ano de escolaridade?  
 1º ano  
 2º ano  
 3º ano  
 4º ano

4. Género  
 Masculino  
 Feminino

5. Ano de Nascimento \_\_\_\_\_

6. Localidade (Residência) \_\_\_\_\_

7. Sabe andar de bicicleta?  
 Sim  
 Não

8. Quem o(a) ensinou?  
 Pai  
 Mãe  
 Professor  
 Outros pessoas

9. Gostava de aprender?  
 Sim  
 Não

Terminou o seu inquérito!

## INQUÉRITO "DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS" - 1º CICLO

Este inquérito permite analisar a realidade do Agrupamento de Escolas / Escola Não Agrupada no que diz respeito à utilização da bicicleta. Pretende-se tomar acessível a prática do ciclismo na sua utilização quotidiana, recreativa ou desportiva, com qualidade e em segurança, garantindo que todos aprendam a andar de bicicleta (em vários contextos) e que conheçam as suas vantagens e desvantagens. Este inquérito está enquadrado na Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável, operacionalizada pelo projeto Desporto Escolar Sobre Rodas, da Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em parceria protocolada com a Federação Portuguesa de Ciclismo.

1. Código inquérito \_\_\_\_\_

2. Inquirido  
 Aluno  
 Professor\*  
 Assistente Técnico/ Operacional\*  
 Encarregado de Educação\*

\* Passe para pergunta 4





# FORMAÇÃO

# Inquéritos - Versão 2º/3º Ciclo e Secundário



3. Ano de escolaridade?
- 1º ano  
 2º ano  
 3º ano  
 4º ano  
 5º ano  
 6º ano  
 7º ano  
 8º ano  
 9º ano

4. Tipo de curso?
- Regular  
 Especializado  
 Profissional  
 Outros

5. Qual o Agrupamento Escolar / Escola Não Agrupada?

\_\_\_\_\_

6. Género
- Masculino  
 Feminino

7. Ano de Nascimento

\_\_\_\_\_



O CICLISMO  
vai à escola

## INQUÉRITO "Desporto Escolar sobre rodas" - 2º CICLO, 3º CICLO, SECUNDÁRIO E SUPERIOR

Este inquérito permite analisar a realidade do Agrupamento de Escolas / Escola Não Agrupada no que diz respeito à utilização da bicicleta. Pretende-se tomar acessível a prática do ciclismo na sua utilização quotidiana, recreativa ou desportiva, com qualidade e em segurança, garantindo que todos aprendam a andar de bicicleta (em vários contextos) e que conheçam as suas vantagens e desvantagens. Este inquérito está enquadrado na Estratégia Nacional para a Mobilidade Alva Ciclável, operacionalizada pelo projeto Desporto Escolar Sobre Rodas, da Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em parceria protocolada com a Federação Portuguesa de Ciclismo.

1. Código inquérito

\_\_\_\_\_

2. Inquirido
- Aluno  
 Professor  
 Assistente Técnico/ Operacional  
 Encarregado de Educação



8. Localidade (Residência)

\_\_\_\_\_

9. Código Postal

\_\_\_\_\_

10. Qual(is) o(s) principal(is) meio(s) de transporte que utiliza na deslocação para a escola?

- A pé  
 Bicicleta  
 Autocarro  
 Metro/Comboio  
 Camião  
 Outros

11. Tem bicicleta que possa utilizar regularmente?

- Sim  
 Não

12. Sabe andar de bicicleta?

- Sim  
 Não

Responda sempre de forma clara e precisa. Fale a língua materna.



13. Quem não tem?
- Mãe  
 Pai  
 Professor  
 Outra pessoa

14. Onde se encontra?

- Em  
 Não

15. Qual tipo de utilização faz da bicicleta?

- Deslocações (usa no dia a dia, para a escola, ao parque, às compras, utilizada como veículo de transporte)  
 Desportiva (participa em Competições do Desporto Escolar, Federações e outras)  
 Recreativa (praticado em família e com amigos, com amigos e familiares, sozinho ou sozinho)

16. Utiliza capacete?

- Sim  
 Não  
 Às vezes

17. Possui o tipo de casa > escola > casa de bicicleta?

- Sim  
 Não  
 Às vezes

18. O que considera mais importante para facilitar o trajeto de bicicleta para a escola?

Saber andar na via pública	Não importante	Muito importante	Muito importante
<input type="checkbox"/> Ter bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter um lugar seguro (parque, estubo, comércio, escolas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter estacionamento de bicicletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Centro de escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ter um centro de armazenamento de bicicletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Outros, Quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Terminou o seu inquérito!



DE SOBRE RODAS



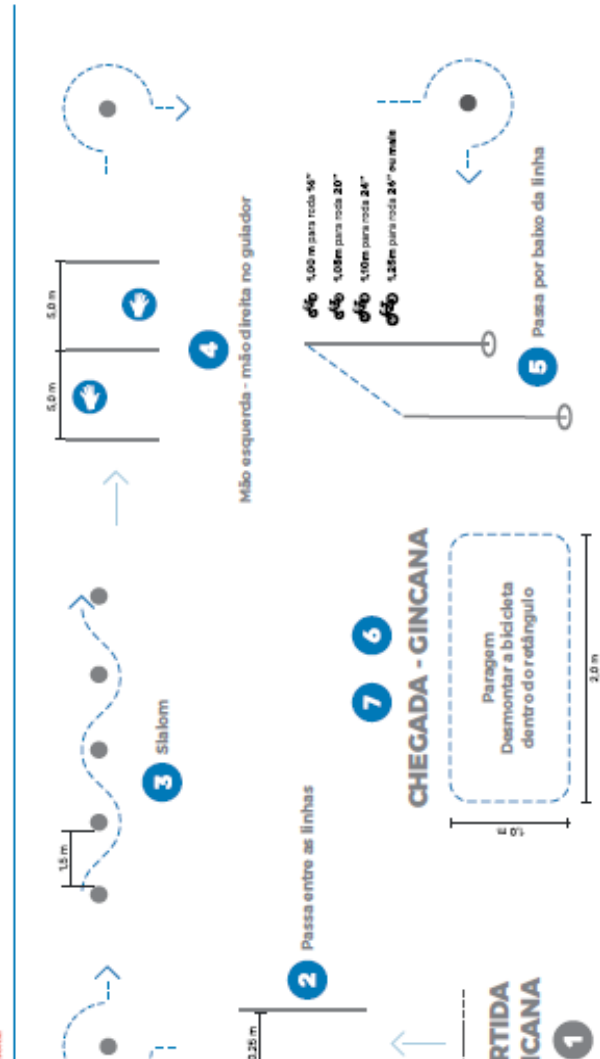


# Gincana Nível 1 / Grelha de Registos

Escola Escolas



O CICLISMO  
nas escolas



Nota 1: Entre cada disteiza deverá ser respeitada a distância mínima de 2m. Nota 2: A ordem de execução das disteizas terá de ser mantida, podendo ser alterada a disposição da gincana.



ESCOLA:	ANO	TURMA	DATA	PRFE	CINQUANA NÍVEL 1							TOTAL			
					NOME	ESTAJAÇÃO							PONTOS		
						1	2	3	4	5	6	7	ACERTOS	ERRATOS	
N.	N.	N.													

ESTAJAÇÃO	CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO	PONTOS
1	Arrepiar e pedalar já e senta do no as líns, (mões no guidador) com as mãos já desmontadas os pedais e não se apoiar nos pedais.	5
2	Mão esquerda à esquerda e a direita desmontada e não pelo o pedal no lado.	5
3	Mão esquerda respireira e não pelo o pedal no lado.	5
4	Andar 5 m com mãos esquerda no guidador e outras mãos a não andar no guidador. Pode ser alguma outra regra de segurança.	5
5	Mão esquerda na altura, não pelo o pedal no lado, com pequenas as disteizas.	12 e 11
6	Passa o final da linha em de novo o andar no lado, iniciando a desmontagem da bicicleta.	5
7	Após passar a bicicleta, o andar no lado, não se apoiar no pedal e com as mãos no guidador, desmontar a bicicleta e não se apoiar no pedal no lado.	5

**11 OU MAIS**  
O aluno apresenta dificuldade em REALIZAR a CINQUANA NÍVEL 1.  
Deverá ler o caso trabalhar de aprendizagem mais tempo.  
**12 e 11**  
O aluno apresenta condições para REALIZAR a CINQUANA NÍVEL 2.



DE SOBRE RODAS



## Gincana Nível 1







# Gincana Nível 2 / Grelha de Registos

**8 Examinador levanta os dedos da mão**

**9 Ciclista olha para trás e confirma os dedos levantados da mão do examinador**

**10 Retirar o bidão do banco e tornar a colocá-lo no banco em andamento**

**11 Realiza curva ADVE dentro do círculo, sai e volta entrar para realizar curva no sentido contrário. Não pode pisar a linha da pista e pisar no chão.**

**12 CHEGADA GINCANA 2**  
Paragem  
Desmontar a bicicleta dentro do retângulo

**Nota 1:** Entre cada distância deve ser respeitada a distância mínima de 5m. **Nota 2:** A ordem de execução das distâncias tem de ser mantida, podendo ser alterada a disposição da gincana.



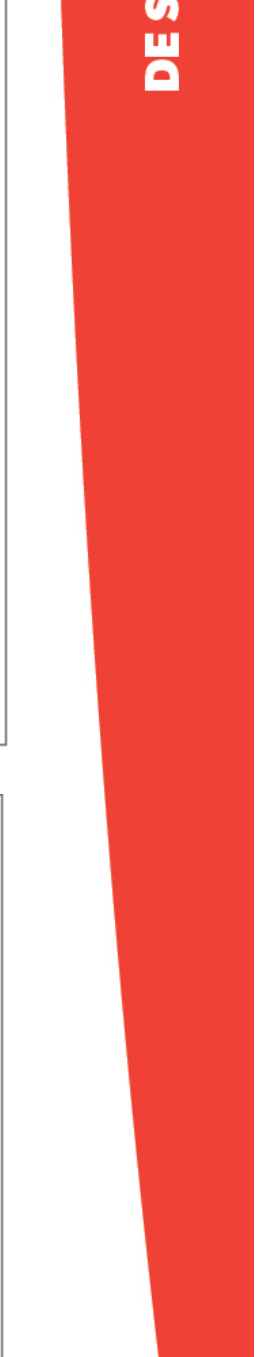
ESCOLA:		GINCANA NÍVEL 2												TOTAL	
ANO	TURMA	DATA PROF.	HOME	8	9	10	11	12	Pontos			Não Apto			
N.º				8	9	10	11	12							

ESTACIÃO	CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO	PONTOS
8	Arreanca a pedalizar já sentado no almofarçado da bicicleta e ao levantar a mão para trás não pisar a linha da pista nem o chão.	2 pontos
9	Após parar o examinador, o ciclista olha para trás e confirma os dedos levantados da mão do examinador.	2 pontos
10	Retira o bidão do banco e coloca-o no banco em andamento.	2 pontos
11	Realiza curva ADVE dentro do círculo, sai e volta entrar para realizar curva no sentido contrário. Não pisar a linha da pista e pisar no chão.	2 pontos
12	Para e desmonta a bicicleta dentro do retângulo.	2 pontos

**8 ou menos:** O aluno apresenta dificuldades para realizar a tarefa.

**9 a 10:** O aluno apresenta dificuldades para realizar a tarefa.

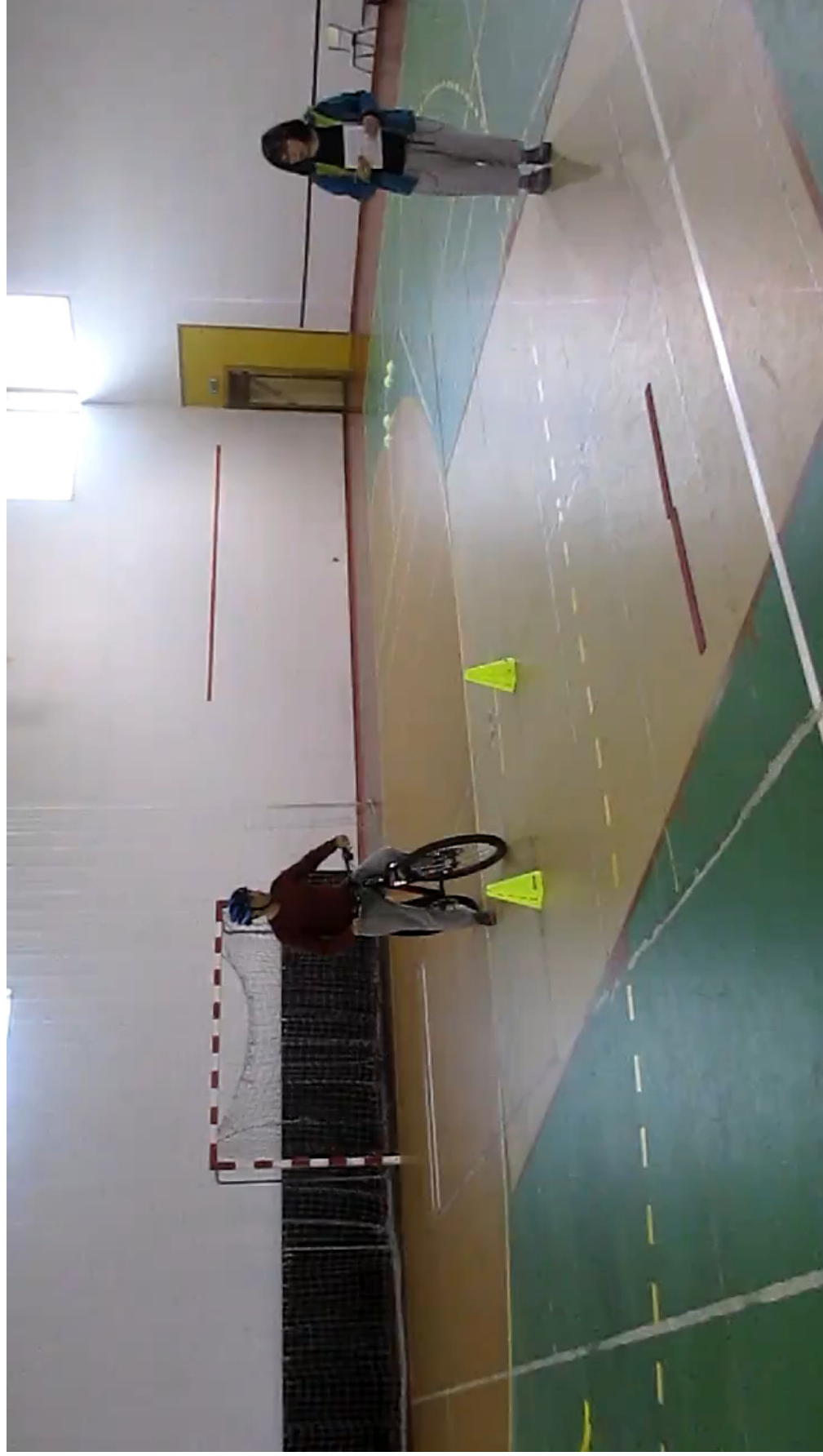
**11 a 12:** O aluno apresenta dificuldades para realizar a tarefa.



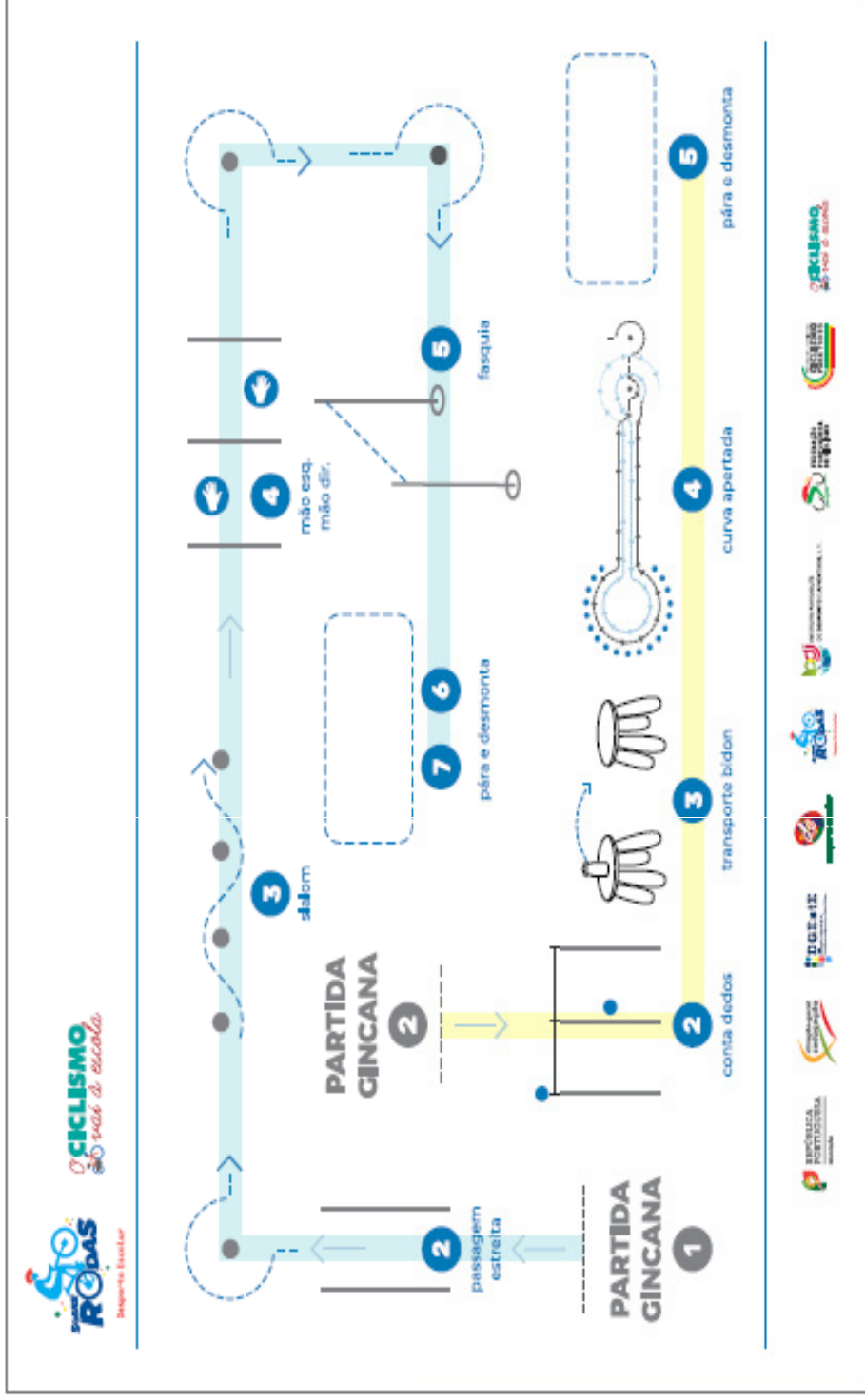
DE SOBRE RODAS



## Gincana Nível 2



# Gincana Nível 1 e Nível 2 (simultâneo)





## Onde realizar as Gincanas?

Espaço plano, alcatroado, cimento liso ou outros onde não aumente o nível de incerteza do envolvimento;

Espaço seco descoberto ou coberto;

Espaço de 20 m X 40 m (pode variar as dimensões, no entanto, tem de ser salvaguardado um espaço mínimo entre cada destreza entre 5 a 10 metros de forma a readquirir equilíbrio e velocidade adequada);

Plasticidade



## Como realizar as Gincanas?

Espaço mínimo entre destrezas

Experimentação e avaliação (registro)

Presença de alunos fora da turma

A direção do trajeto poderá ser indicada com sinalizadores

baixos (cones de delimitação baixos)



# Exercícios

## A - Pré Introdução - Passeia a Bicla (condução 3\*)

### PASSEIA A BICLA NÍVEL A

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSIÃO	TRAVAGEM	MONTA/DESMONTA
●●	●●●		●	

1 4

#### Descrição

- O aluno desloca-se, numa superfície plana, empurrando a bicicleta à mão;
- Deslocação em linha reta até chegar a determinado local;
- Primeira tentativa sem qualquer instrução (de forma natural);
- Após a ambientação ao "objeto" pede-se para empurrar:
  - colocando as duas mãos no guidador (lado direito, lado esquerdo da bicicleta);
  - com uma mão no guidador e outra no selim.

#### Dicas / Feedback

- Mantém a bicicleta direita;
- Olha para a frente.

#### Material

- Cones.

#### Nível de dificuldade

##### Mais fácil

- Caminhar calmamente, afastado de outros colegas.

##### Mais difícil

- Variar a parte da bicicleta em que é permitido agarrar (guiador, selim);
- Levantar a bicicleta em passo acelerado ou em corrida;
- Jogo da Apanhada;
- Jogo do Stop (iniciação à travagem);
- Jogos de estafetas com *slalom*;
- Passear duas bicicletas em simultâneo.

#### Em situação de grupo

- Divide em grupos, de dois elementos, que fazem o transporte da mesma bicicleta, alternadamente. O colega que observa deve dar indicações/sugestões ao parceiro.



VER VÍDEO



7 9

# Exercícios

## B - Introdução - jogo do Stop (Travagem 3\*)

### JOGO DO STOP NÍVEL A e B

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA./DESMONTA
●●●	●●●	●●●	●●●●	●●

2 2

#### Descrição

- Utilizar bicicleta com pedais e/ou de balanço (*balance bike*), de acordo com o nível de habilidade do aluno.
- Realizar deslocações com passos largos (*balance bike*);
- Ao sinal sonoro do professor os alunos devem dirigir-se para os quadrados e parar dentro dos mesmos, usando os pés ou os travões (caso existam);

#### Material:

- Ciz, garrafas de água, copos de iogurte para marcar os quatro cantos de um espaço ou cones.

#### Nível de dificuldade

- Mais fácil**
  - Deslizar lentamente.
- Mais difícil**
  - Aumentar a velocidade;
  - Realizar trajetórias aleatórias.



#### Dicas / Feedback

- Olha em frente para observar os colegas;
- Atenção ao sinal sonoro;
- Coloca a parte do pé no chão em função de menor ou maior propulsão (anterior e/ou posterior - calcanhar) - *balance bike*.
- Usa os dois travões (se possível);



8 3



# Exercícios

C - Elementar - Não Pousa o pé no chão (Equilíbrio/condução 3\*)

PEDALAR DA ESCOLA PARA A VIDA

## NÃO POUSA O PÉ NO CHÃO NÍVEL B e C

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●	●●●	●●	●●	●

3 1

### Descrição

- Delimitar uma área ou aproveitar campo marcado e ir diminuindo progressivamente (iniciar com 10m x 10m);
- Pedalar livre e continuamente, o maior tempo possível, sem sair da área e sem colocar o pé no chão.

### Nível de dificuldade

#### Mais fácil

- Delimitar uma área maior;
- Permitir que os pés pousem no chão um certo número de vezes;
- Ter menos alunos em atividade.

#### Mais difícil

- Dar instruções tais como: "levanta-te nos pedais" ou "conduz apenas com uma mão";
- Delimitar uma área menor;
- Pedalar mais lentamente.

### Dicas / Feedback

- Procura o local para onde deves ir;
- Descontrai os braços;
- Ajusta a velocidade e cadência (frequência de pedalada).

### Material

- Cones ou garrafas de água para delimitar a área.



VER VÍDEO

# Exercícios

D - Avançado - Andar na roda e render (Equilíbrio/propulsão/condução/travagem 3\*)

MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO

EQUILÍBRIO	CONDUÇÃO	PROPULSÃO	TRAVAGEM	MONTA / DESMONTA
●●●	●●●	●●●	●●●	●

### ANDAR NA RODA E RENDER

**NÍVEL D**

**Descrição**

- Num espaço amplo, os alunos irão iniciar a condução em fila e abrigados no colega da frente (líder). A rendição deverá ser realizada ao sinal do professor ou em função de uma distância/ tempo previamente definido. Assim, inicia-se a técnica coletiva de "andar na roda".

**Nível de dificuldade**

**Mais fácil:**

- Colocar menos alunos na roda;
- Aumentar a distância entre as rodas;
- Realizar a tarefa com velocidades reduzidas;
- Indicar a rendição/passagem pela frente através de sinal sonoro (apito) ou aviso.

**Mais difícil:**

- Reduzir ao mínimo as distâncias entre as rodas;
- Alternar os lados da rendição.

**Dicas / Feedback**

- Toma muita atenção ao colega que está à frente;
- Mantém sempre os dedos em contacto com as manetes de travão;
- Mantém uma pedalada constante e regular;
- Não aumentes a velocidade quando for a tua vez de ir para a frente;
- Para seres rendido, realiza uma abertura lateral suave e reduz

**Mais fácil:**

- Colocar menos alunos na roda;
- Aumentar a distância entre as rodas;
- Realizar a tarefa com velocidades reduzidas;
- Indicar a rendição/passagem pela frente através de sinal sonoro (apito) ou aviso.

**Mais difícil:**

- Reduzir ao mínimo as distâncias entre as rodas;
- Alternar os lados da rendição.

**Questão-chave:**

**Que transfere existe no sucesso das gincanas para a mobilidade ciclável na via pública?**



**FORMAÇÃO**



**BRIGADO PELA  
ATENÇÃO!**

**DE SOBRE RODAS**

